Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

GÜÇ MERKEZLERİ

İNGİLİZCE ADI	SANKRİTÇE ADI	durum
Kök veya Temel Çakra	Muladhara	Omurganın tabanında
Dalak veya Dalak Çakrası	•	Dalağın üzerinde
Göbek veya Göbek Çakrası	Manipura	Göbekte, solar pleksusun üstünde
Kalp veya Kalp Çakrası	Anahata	Kalbin uzerinde
Boğaz veya Gırtlak Çakrası	Vishuddha	boğazın yolu
Kaş veya Frontal Çakra	ajna	Kaşlar hayatında
Taç veya Koronal Çakra	Sahasrara	Kafanın üstünde

TAHLİ I

Kök (Muladhara) Çakra

İlk çakranın temelinde bulunur. Dörtte malzemeden ve kırmızıdan bir malzemeden imal edilir. Güçlü bir görsel gösteriyle turuncu-kırmızı olur.

Dalak Çakrası

İkinci çakra dalaktan ve esas olarak güneşten elde edilen uzmanlaşma, yetiştirilme ve dağılmasıyla geleceğiyle. Bir kez emildikten sonra, bu canlılık, onun biri hayati gücün parlayan bir rengi yayan altı dalgada tekrar oluşumu, yani. kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi ve mor.

Göbek (Manipura) Çakrası

Üçüncü merkez göbek veya güneş pleksusunda bulunur. Birincil kuvvetten alarak başlayarak, bu devam sürecinden oluşur. Baskın alıcı kırmızı ve yeşilin farklı biçimlerdedir. Bu çakra, çocuklara yöneliktir.

Kalp (Anahata) Çakrası

Dördüncü birim yer yer. Üzerinde iki hediye ve altın rengi parlar.

Boğaz (Vishuddi)*çakra*

Gırtlağa tipinde olan renklerden oluşan renklerden oluşan mavi ve yeşilin tonlarını gösterir.

Kaş (Ajna)*çakra*

Kaşların içinde bulunan merkez iki yarıya tür:bir tarafta sarı ile karıştırılmış, yan tarafta morumsu-mavi Leadbeater, Hint kutsal yazılarının ajna çakrasını sadece ikirağa sahip olarak sınıfına, çakranın yaptığın 48 dalgaya bölündüğünü ve toplam 96 algıladığını belirtti.

Bu bağlamda, boğaz çakrasının 16'sından 96'ya ilgi çekicidir. Konuşmacı, onun ilkel kuvvetin bir kalıbının örneğini yansıtır. Tasarımdan insanın yüksek öğreniminin sınırları birşandan daha güçlü alemlere girerken, etiketlenemeyen güçlün karmaşık, dairesel tezahürleriyle.

*Bu*Taç*(Sahasrara)*çakra

Taç veya çakra olarak ilk gün merkezin başın ortası. uyanılan oğul çakradır. uygulamada, ilahi kuvvetin büyük ölçüdene izin veren bir depresyondan başka bir şey değildir. ile birlikte, bir insan yönteminden faydalanmak ve ilahi öğrenmek için, çakra

Kendi çevirir, satın almaktan ziyade birinden gelir. Menekşenin baskınına uğrayan prizmatikler. Hint senaryosu tures, sahasra'yı lider olarak; Leadbeater, ilahinin 960 tezahürünü tezahür ettirdiğini sanal bir ilişki içindedir. Bu çakranın ayırt edici özelliği, dalgasından üzerinde iki ve altından oluşan daha küçük bir enerji girdabıdır.

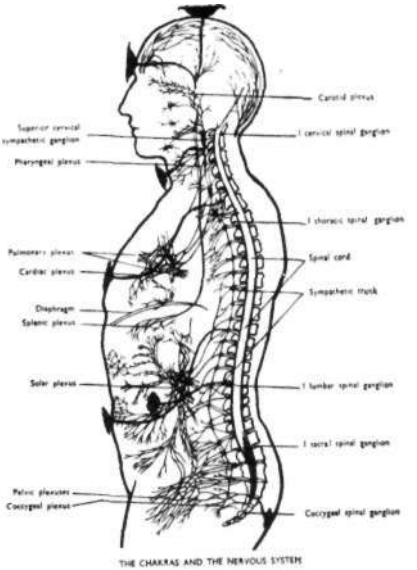
Sahasrara çakrası genelde Java'daki Borobudur'daki Tomurcuk dha'nın heykeli gibi Oryantal temsillerde ve kutsal olaylar. Çakra mitolojisinde de tasvir edilir: Tanrı'nın tahtından önce giyilen kronlar.

Leadbeater'ın görüşüne göre, çakraları sinir pleklarıyla uygun değildir, çünkü bunlardan dolayı hayatta kalmaktan değildir. yönünde, doğru ve astral açıdan iyi durumda olduğu gibi bedenler. birlikte belirli, onun çakrası belirli sinir pleksusu ile ilgili. Şekil s. 198, çakraların eterik çiftteki ve ağıllarından gelen gecelerini gösterilerini gösteriyor. Eterik çiftin "çiçekler" bulunur; saplar, vitali'yi gangliyonlara ve ağyaya yaymak için kanalları görür. Bu merkezlerden, canlandırıcı çeşitli iç organlara dolaşır.

Aşağıda, onun çakralarına göre yerleşim düzenini göstermektedir. kalp çakrası üzerindeki eterik çiftin örnek alın; spinal muadili seksinci servikte bulunur ve kardiyak, pulmoner ve KÖPEKLER Pleksus kullanımları ile ilgilidir. Bu daha fazla çakra, akciğerlerin yanı sıra eğitilecek ile eğitilecek.

Bölüm V'de gördüğümüz gibi, Upanişadların hayati olan güç olan prana'nın sindirim ve süreçlerden emildiğini ve nadis önce dağlandığını belirtir. Çakralar dağıtmaya ve yönlendirmeye yardımcı olur

nadi sistemi yoluyla prana. Ayrıca, bir tarihte kesin bir alanıyla ilgili olarak beş veya on kategoriye statüsündedir.



THE CHAKRAS AND THE NERVOUS SYSTEM

SİLÂHLI KUVVETLER

ŞİRKETİN ADI ÇAKRA	POZİSYON AÇIK yüzey	YAKLAŞIK KONUMU OMURGA ÇAKRASI	SEMPATİK PLEKSUS	ANA İŞTİRAK PLEKSUS
kök Muladhara	Omurganın tabanı	4. sakral	Koksigeal	
Dalak	Dalağın üzerinde	1. Bel	Dalak	
Göbek Manipurak	Göbeğin Üzeri	8. Torasik	Cceliac veya güneş	Hepatik, pilorik, mide, mezen teric, vb.
kalp Anahata	Kalbin uzerinde	8. Servikal	kalp	akciğer, Kor, vb.
Boğaz Vishuddha	boğazında	3. Servikal	faringeal	
Kaş ajna	Kaş uzerinde	1. Servikal	Şahdamarı	Kavernöz ve sefalik gan genel olarak glia

TABLO II

Leadbeater'ın "canlılık küresi" olarak adlandırıldığı prana'yı şöyledir. Onu döndürmek için kendini denemek için güneşten oyun oynamak. İnsanda dalak çakrasından em, burada yedi farklı renkten meydana gelenlere ayrılan: menekşe, mavi, yeşil, sarı, turuncu, koyu kırmızı ve gül. Bu farklı renkli akarsular bir veya daha fazla çakraya akar, yetiştirme organlarını ve diğer sistemlerini canlandırırlar. Leadbeater'ın adının sahip olmadığı tablo, güvenirlik sistemi Hint kendi "canlılık" ile ilgili yazışmaları göstermektedir.

PRANA VE ETKİLENEN BÖLGE	CANLILIK IŞINI	ÇAKRA ESAS OLARAK izin
Prana; kalp	sarımsı	Kardiyak Anahata
apana; anüs	turuncu-kırmızı	dövmek Muladhara
Samana; göbek	yeşil	Umbilikal Manipuraka
Udana; boğaz	mor-mavi	Gırtlak Vishuddha
Vyana; tüm vücut	gül	Dalak

TABLO IV

Akupunktur kullanımı çok fazla enerji durumu için AMI meı tıpı araştırmamda (bkz. Bölüm IX), ESP ve diğer psişikyeninde olan mesafe dalak meridyeninde (normalde bir yin çok fazla enerji durumu) bakış açısıyla ilgili. Bu, canlılık küresinin dalak çakrasından emildiğini belirten Leadbeater ile uyuşuyor gibi görünüyor.

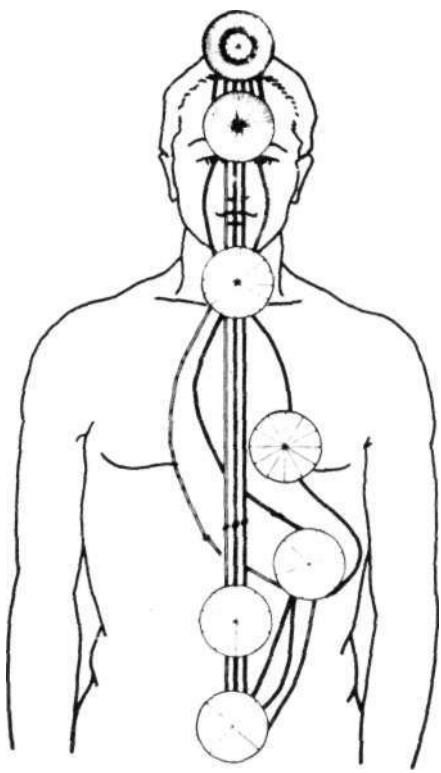
Leadbeater, kuvvetin içinde ay ışığını beğeni gibi: yedi

Menekşe-mavi ışınlar: Menekşe-mavi ışınlarıyla ışın olarak boğaza akar ve iki gölgeye aralık: boğaz merkezini canlandırmak için yeniden yapılır açıklanır açık mavi ve mor. Beyinde, koyu mavi

beyin alt ve orta kısımlarına batarken, daha da merkez ve başınşe kuvvetlerini canlandırabilir.

Yeşil ışın: Genel olarak güneşplekusuna girer, içi doldurur ve sonuçlarıi, burgulu, konaklamaları ve genel anlamda planlama yapılabilir.

Bu (altın)sarı *ışınlar:* Mezun olan kafaya giden bir yol ve orada önemli miktarda enerji biriktirdikten sonra, beyne giden bir yol ile ilgili olarak en yüksek kuvvet merkezinin içinde bulunan iki kişilik öğrenciye yönlendirilir.



Bu*gül renkli ışınım:*Sinir sistemi yukarıda veya yaşam olarak bilinir. Tüm sinir konusunda anlaşmak. Bu ışınların kendine özgü özelliği, kullanma ve bölücülerde enerji yayma yetenekleridir. Örneğin, sağlam sağlık olan bir adam, eğitimler, özellikle de bu enerjiye katkıları olarak bu gül olan atom yayar. Bu yaş sokaklarında, gece gündüz gece gündüz vakit bulurlar.

Bu fenomenler flora ve fauna arasında bile bulunur. Örneğin, çam ve okaliptüs ağaçlarının içerdiği enerji yayar, daha yüksek meditatif güçler gücüdür.

Turuncu-kırmızı ışınlar: Koyu mor da dahil bu ışının tabanına akar .omurinerga hedeflerine yönelik; genel olarak, eğitim amaçlı olarak kullanın ve aynı zamanda vücut sıcaklığının korunmasına yardımcı olur. Birlikte, bir boyun eğmeye bir savunma sisteminde kullanılmayan, bu ışın ışınının üç tonununun üç tonunun (kırmızı ve mor) dikkate değer bir bakış açısına beyne doğru yönlendirilebilir. Turuncu, zekayı satın almak altın sarısına dönüşecek; koyu kırmızıkıpkırmızı olur ve fedakar bir duruma neden olur;koyu morun sesi soluk bir menekşeye dönüşürken, maneviyatı eğitimi. Bu yüksek dönüşümler gerçekleştikten sonra, bir sıradan insan duyusal arzuları deneyimlerini eksiksiz güçlü güçler geliştirilir. Çocuklar, yetişkinleri uyandırmaktan, uyanma saldırısında var olan tehlikelerden kaçınılabilir.

Leadbeater'ın görüşüne göre, merkezler hem eterik hem de astral olarak var. Bu ürün kadar görünüşte, ürünlerinden farklı bedenlerde farklılık göstermektedir. Girdap eterik kullanımda bulunur ve ortalama insanda bir kadar aktiftir, tamam tamam ve normal bir yaşam sürmesine yardımcı olurlar.

Astral genel merkezler, eterik merkezlere benzese de, öncekinden farklı özelliklerdir. Astral beden içinde olan, astral düzeyde duyusal, bedeni ve bedeni içinde var olanlar. Bu astralçakların uyanışı ancak küçük ateşi kundalini'nin aktivasyonu ile gibi görünüyor. Normal, bu bastırılmış ateş, bilinçsiz, bir kütledir, kendier kanıtlayan veya kanıtlayan herhangi bir güçten yoksundur. Bununla birlikte, uyandığında, tarif edilemezliğe ulaşır, ruhu aydınlatır ve yaşamaktan en büyük bilgisini büyüklerden bahseder.

ikinci Kundalini (dalak) çakraya ulaştığında bir kişi astral dünyada bir farkındalık yaratmayla seyahat edebilir. Üçüncü (manipura) çakraya ulaştığında, astral bedendeki yavaş uyanır. Anahata çakrası, kundalini'nin uyanışı, bir başka kullanıcı astral ihtiyaçları anlamasını ve vermesini sağlar. Güç merkeze yükseldikçe, vishuddhi çakrası, astral düzlemde çakrası kazanırsınız. Altıncı çakranın, ajna'nın uyanışıyla, tam astral görmenin gücü ortaya çıkar. Kundalini' lider merkez olan sahasraraya yükseldikçe, usta astral yaşam hakkında tam bilgi edinir ve tüm astral güçlerin mükemmelliğini verir.

Bazen hipofiz bezinin hem eşyası hem de eski çakraları kontrol edilebilir, daha büyük boyutlular yakınsak bir nokta olarak hareket içinde belirtilmektedir. Birlikte bir baz, bazı istisnai, merkezler bölü-altıncı hipofiz bezi ile bağlantılıdır, birinci ise epifiz bezi ile bağlantılıdır - daha yüksek seviyedelerden daha düşük olaylara yakın olabilir. Bu eğitimciler, ara astral uçaklar atlanır.

Leadbeater'a göre, astral merkez olarak beden için yaygın olarak kullanılan gibi'lertral olarak kullanılır. Ancak

bu erkenden duyu organlarından kartımdan farklı olduğunu hatırladı. Her şeyden önce, doğru algının resmi olarak algılandığı şekilde tasvir edilir; alınan astralin gelen bilgidir. Ayrıca, satın alınan astral bitkiler, burunlar, kulaklar vb. Şekilde tatlılar., AR. Bunun yerine, bu merkezler çevre Genel Müdürlüğü B) verilen brational bilgi, vi karşılık. Bu üst, bedende bir kişi, büyütmeden herhangi bir görsel galeriden sahiptir. Kendi eski dönemindemden yola, görsel olarak gösterilebilir ajna indirilebilir çakralar aracılığıyla olabilir. Dolayısıyla, belirli bir astral duyunun etrafı bir astral merkezle büyüdüğü görülmektedir.

Leadbeater, merkezler için astral olarak kabul edilirken, başvuruda bulunulan bir yerde bir tüketici olarak başvuruda bulunulur. Bilgi astral merkezdene ancak eterik aracılığıyla aktarılabilir; Bu yeniden başlamak için, küçük yaşlardaki küçüklüklerden başlamak için gerekli olan başlangıçların yapılması gerekir. Büyük Hint yoga okullarının onun içindeki bu tasarım tasarımmak için kendi rotası vardır. Raja yoga, çakralar üzerine yoğunlaşmak ve vurgu yapmak; Karma yogada vurgu, karmanındır;Jnana yogada kişi prajna veya bilgelik geliştirmeye çalışır; Laya yogada kişi, paranormal yetenekler kazanmaya ve ilahi varlıklarla etkileşimi geliştirmeye çalışır; Bhakti yogada uygulama kendini kurtarma, sevgi ve Tanrı'ya bağlılık üzerine odaklanır; ve Man tra yogada mantraların zikredilmesi uygulanmaktadır.

Aşağıda, Leadbeater'ın kundalini'nin uyanışı hakkındaki görüşlerinin bir özeti yer almaktadır.

Tarih, kun dalini'nin birçok kendiliğinden uyanışını kaydeder; bununla birlikte, genellikle bunun kademeli bir süreç olduğuna inanılır ve kun dalini'yi ilk kez uyandırmaya çalışan çoğu insan, mevcut durumda bunu zor bulacaktır.

karanfil. Başarılı bir yüksek uyanış şansı, önceki yaşamlarında yogik disiplinleri uygulayan kişiler için daha fazladır.

Yoga pratiği sırasında, kişinin Üstadın (veya Koruyucu Meleğin) rehberliğinin değerini tam olarak anlaması ve onu yakından takip etmesi zorunludur. Yaş, başarılı uygulama için bir engel olmasa da, iyi sağlık bir ön koşuldur. Uyanış süreci yorucudur ve yalnızca fiziksel durumu iyi olanlar buna dayanabilir.

Yılan gücünün kendiliğinden uyanışı sırasında, kuyruk sokumunda veya karın veya omurgada donuk bir parıltı yaşanır. Bunu, kundalini'nin yükselme kanalı olan omurilikte dayanılmaz bir ağrı izler. Bu acılı arınma süreci sırasında eterik cüruf yakılır. Güçlü dirence rağmen, kundalini yükselmeye devam eder, nihayetinde kafanın içinden geçer ve çevredeki atmosferi kuşatır. Bu aşamada geçici bir bilinç kaybı ve hafif yorgunluk dışında herhangi bir olumsuz fiziksel etki yaşanmaz.

Bir kez uyandığında, yılan ateşi dikkatli bir şekilde kontrol edilmelidir. Güç, belirli bir düzende çeşitli çakralara yönlendirilerek, etkili bir şekilde hareket ettirilmelidir. Normalde, usta belirli bir çakraya konsantre olur ve onu prana infüzyonu yoluyla aktive eder ve ardından kun dalini uyandırılır ve çakraya yönlendirilir. Optimum kalıp bireyden bireye önemli ölçüde farklılık gösterdiğinden - yapı, kişilik ve karmik faktörlerdeki farklılıklar nedeniyle - Guru'nun yakın denetimi vazgeçilmezdir.

Uyarılışının ikinci aşaması sırasında, yılan ateşi ikinci eterik merkezle temasa geçer. Bu, daha sonra hatırlanacak olan bilinçli astral yolculuklara bir giriş görevi görür.*

* Başarılı bir yogi, fiziksel bedenini bilinçli olarak terk edebilir ve astral boyuttan uzak yerlere seyahat edebilir. Bu fenomene astral projeksiyon denir. Bununla birlikte, kundalini hala uykuda olan kişilerde rüyalar astral seyahat için bir araç görevi görebilir. Örneğin,

Yılan ateşi üçüncü çakraya ulaştığında, uygulayıcı fiziksel boyutta çeşitli türlerde astral etkiler deneyimler. Herhangi bir mantıklı açıklaması olmaksızın, bazı deneyimleri hoş, bazılarını ise belli belirsiz düşmanca bulur - örneğin belirli yerler hakkındaki hisleri.

Dördüncü merkezin uyanışıyla birlikte, birey doğal olarak başkalarının sevinçlerini ve üzüntülerini kendisininmiş gibi deneyimlemeye başlar; daha sonraki bir aşamada bu deneyim bedensel acıya da uzanabilir.

Yılan gücü beşinci merkeze ulaştığında, uygulayıcı çeşitli astral telkinleri duyma yeteneği kazanarak eterik ve astral planlarda durugörü sahibi olur.

Altıncı hissin canlandırılması, bir kişinin benzersiz bir yeti geliştirmesini sağlar - ucunda bir göz bulunan, kaşların arasına yerleştirilmiş küçük bir eterik tüp. Bu tüp, bireyin ihtiyaçlarına göre çeşitli pro kısımlardaki nesneleri incelemek için genişletilebilir veya daraltılabilir. Leadbeater, bu tüpün Mısır firavunlarının törensel başlığının alnında tasvir edilen küçük bir yılana tekabül ettiğini belirtiyor.

Son olarak, yedinci merkezin uyanışı kundalini'yi yeniden canlandırır ve yukarıda bahsedilen tüm eterik merkezlerden kolayca geçmesini sağlar. Bu başarıldığında, kişi fiziksel bilinci aşma yeteneği kazanır ve cennetin mutluluğunu yaşar.

Leadbeater'ın tartıştığı ilginç bir ilgili fenomen, "sıradan durugörü" dediği şeydir. Sıradan durugörü halinde bir kişi, kundalini uyanmamış olmasına rağmen, astral dünyanın kısa bir anını deneyimleyebilir. Bunun nedeni, çakraları harekete geçiren ve onları daha yüksek seviyelerde aktive eden, geri dönülemez derecede güçlü prana infüzyonlarıdır. Yoganın dharana veya dhyana halleriyle sonuçlanan gergin iç konsantrasyonda, bazen bu spazmları üretir.

Sık sık havada uçmayı hayal eden bir kişi aslında astral boyutta seyahat ediyor olabilir, ancak çakraları tam olarak uyanmadığı için bu deneyimi sadece rüyalarda yaşayabilir.

yılan gücünün uyarılması ile ilgili olmayan durugörü halleri. Diğer zamanlarda, kun dalini'nin kısmi uyanışı, olağanüstü psişik güçlerin başlamasından sorumlu olabilir. Bir kişi bu sıradan durugörü hallerini deneyimlediğinde, kundalini gücünü tamamen uyandırmak için özenle pratik yapmalıdır.

Kundalini'nin tam uyanışı için ön koşul nitelikleri şunlardır:

1) İyi entegre edilmiş, etik ve erdemli bir yaşam modeli.
2) Kun dal'ı uygunsuz bir şekilde kontrol etmek ve yönlendirmek için güçlü bir eğilim.
3) Kundalini'nin uyanışına yaralanmadan dayanmak için iyi gelişmiş bir dinginlik duygusu.

Bir kişi bu kriterleri yerine getirmeden yılan ateşini uyandırmaya çalışırsa, aşağıdaki tehlikelerle karşılaşılabilir:

1) Bir kez uyandığında, yılan gücü kontrol edilemez. Hareketi, tüm somatik sistemi etkileyen dayanılmaz bir ağrı oluşturabilir ve bazen ölümle sonuçlanabilir. Bazı durumlarda, fiziksel daha yüksek boyutlarda kalıcı hasar meydana gelir.
2) Omurilik boyunca yukarı doğru hareket etmek yerine, yılan gücü aşağı doğru akar. Bu gibi durumlarda, vücudun alt bölgelerinde bulunan, ancak normal, erdemli insanlar tarafından kullanılmayan suskun hayvan merkezleri harekete geçer.* Bu, en istenmeyen tutkuların artmasına neden olur.
3) Temel, kötü kişilik özelliğinin yoğunlaşması

Leadbeater, hayvanlarda baskın olduğu söylenen bu çakraların isimlerini atlar, ancak Hint geleneğinde bunlara Atala, Vitala, Sutala, Talatala, Rasatala, Hahatala ve Patala denir. Bu alt çakralar kuyruk sokumu ve topuklar arasında bulunur. Muladhara'nın (insanlardaki kök çakra) hayvanlarda aktif olan çakraların en yükseği olduğu söylenirken, normal olarak işlev gören insan çakralarının en düşük olanıdır.

teristikler oluşabilir. Hırs, kıskançlık, bencillik vb. özellikler inanılmaz derecede yoğunlaşır ve yaşam sürecinin özünü bozar.

Böylece, yılan gücünün uyanışı uygulayıcıyı ruhsal özgürlüğe götürebilse de, yeterince hazırlıklı olmayanları ciddi tehlikeler beklemektedir. Leadbeater, kundalini'yi uyandırmak için tasarlanmış uygulamalara dalmadan önce özverili sevgiyi geliştirmenin ve zaman ve enerjiyi toplumun iyileştirilmesine ayırmanın gerekliliğini vurguluyor. Ayrıca, erken uyanıştan ve beraberindeki tehlikelerden kaçınmak için bir gurunun uzman rehberliği gereklidir.

Leadbeater, fiziksel bedeni bir kılıf gibi saran yaşamsal kuvvetin nüfuz ettiği küçük fiziksel atomlardan oluşan tek bir katman olan "eterik ağ"ı tartışmaya devam ediyor. Bu ezoterik ağ, fiziksel ve astral bedenler arasında geçen ilahi güç dışında, tüm güçlere karşı güçlü bir engel görevi görür. Bu nedenle, ağın ana işlevi, ilahi yaşamın gücünün serbestçe girmesine izin verirken fiziksel bedeni astral varlıkların etkisinden korumaktır. Çakraları ve nadileri yeterince arındırılmamış bir kişi için potansiyel olarak tehlikeli olan iki vücudun erken açılmasına karşı koruma sağlar. Bu eterik ağ, astral ve eterik merkezler arasındaki tek engel olduğundan, ince dokusuna gelebilecek herhangi bir hasar, duygusal ve fiziksel bozukluğa neden olabilir.

Leadbeater'a göre, alkol, narkotik, uyuşturucu, tütün vb.'nin alışılmış tüketimi sonunda bu koruyucu ağı zayıflatabilir. Bu uçucu uyaranlar atomları sertleştirir, böylece eterik ağın titreşimi büyük ölçüde kısıtlanır ve büyümesi sakatlanır. Bu, ağın kemikleşmesine ve yaşam enerjisinin normal akışında bir bozulmaya yol açar. Buna karşılık, kaba materyalizm, gaddarlık, hayvancılık, daha ince duyguların kaybı, empati eksikliği, bencillik, öfke ve benzeri niteliklerin ortaya çıkması muhtemeldir - kısacası, sorumlu ve gerici davranışlar ortaya çıkabilir.

Leadbeater, eterik ağdaki hasarın astral bedeni doğrudan etkileyerek ölümden sonra bile devam eden yaralanmaya neden olabileceğini öne sürüyor. Bu gibi durumlarda, bir kişinin astral bedeni, fiziksel ölüm meydana geldikten sonra haftalar veya aylarca felçli ve çaresiz kalabilir.

Bu nedenle, kişinin yaşamı boyunca ruhsal olarak ilerlemesi için tüm antisosyal alışkanlıklarından vazgeçmesi önemlidir. Eterik ve astral bedenler saflaştırılmalı ve eterik ağın atomik maddesi titizlikle temiz tutulmalıdır. Bu, eterik ve astral bedenler arasındaki iletişimi kolaylaştırarak eterik ağın doğal, kademeli bir şekilde açılmasına izin verir; aynı zamanda, alt planlardan (yani, muladhara çakranın altındaki hayvansal merkezlerden) gelen istenmeyen etkiler etkili bir şekilde elenir. Böylece birey, ruhsal uyanışı mümkün olan en yumuşak ve en güvenli şekilde deneyimleyebilir.

O halde Leadbeater'ın öncü çalışması, çakralar ve kesin ve çakralar hakkında anlaşılır açıklamalar sağlar. onların işlevi tion. Eterik merkezleri algıladığı şekliyle tanımlamanın yanı sıra, onların fiziksel bedenin sinir ağlarıyla olan ilişkilerini ve astral çakralarla olan ilişkilerini açıklar. Ayrıca, kundalini ve eterik ağın işlevine ilişkin açıklamaları son derece özlü ve değerlidir. Özetlemek gerekirse, Leadbeater'ın çakralar hakkındaki görüşleri, ezoterik bilginin temel bir anlayışına götüren bir yol oluşturur.

Bir sonraki bölümde, hem geleneksel hem de tantrik yoga konusunda geniş bilgi birikimine sahip, Hindistan'dan başarılı bir çağdaş guru olan Swami Satyananda Saraswati tarafından tarif edildiği şekliyle çakraları sunacağız.

VIII

Swami Satyananda Saraswati'nin Tanımladığı Gibi Çakralar ve Nadiler

Swami Satyananda Saraswati, tantra yoga ve çakralar üzerine kapsamlı yazılar yazan, geniş çapta saygı duyulan bir Hintli gurudur. 1923'te Himalayalar'da doğdu, 1947'de Swami Shivananda'nın bir müridi oldu. Ustasıyla on iki yıllık ruhsal uygulamadan sonra, dokuz yılını Hindistan'da dolaşarak sadhanasını mükemmelleştirdi. 1964 yılında Monghyr'e yerleşti ve Bihar Yoga Okulu'nu kurdu. Onun rehberliğinde dünya çapında birçok yoga merkezi ve aşram kuruldu.

Swami Satyananda, geleneksel yoga pratiğinin özünü damıttı ve modern çağın ihtiyaçlarına uygun kendi tantra sistemini öğretti. Tokyo'daki Din Psikolojisi Enstitüsümüz, onun yoga öğretilerinden yararlandığımız organizasyonu ile karşılıklı bir ilişki kurmuştur ve o, bilimsel araştırmalarımıza ücretsiz erişim hakkına sahiptir.

Satyananda'ya göre, çakra kelimesi astral bedendeki bir psişik enerji merkezini, belirli yüksek veya paranormal yetenekleri kontrol eden bir merkezi ifade eder. Her çakra ayrıca beyin de dahil olmak üzere fiziksel vücudun belirli sistemleri ve organları ile yakından ilişkilidir. Beyin merkezlerinin çoğu

Sıradan insanlarda uykuda veya minimum aktivite halindedir. Evrimin doğal seyri içinde bu merkezler giderek daha aktif hale gelecek ve tam potansiyellerine ulaşacaktır. Ancak yoga bilimi, insan evriminin bu uzun sürecini, yani çakraların sistematik gelişimini ve uyanışını büyük ölçüde kısaltmak için güvenli bir araç sağlar. Satyananda, çakraları geliştirmenin nihai amacının, evrimsel sürecin bu hızlandırılmasından başka bir şey olmadığını vurgulayarak belirtir.

Ajna Çakra

Satyananda, uygulayıcının her şeyden önce ajna çakrayı aktive etmeye çalışmasını tavsiye eder. Bunun nedeni, bir kez uyandığında, bu çakranın karmayı çözme gücüne sahip olması, böylece alt çakraların karması aktive edildiğinde ortaya çıkabilecek herhangi bir tehlikeyi azaltmaya yardımcı olmasıdır. Aşağıdakiler, onun ajna çakra anlayışının bir özetidir.

Aslen "bilmek" ve "takip etmek" anlamına gelen Sanskrit köklerinden türetilmiş olan ajna, "komut vermek" anlamına gelir. Bu nedenle, ajna genellikle gurudan rehberlik alınan "komut merkezi" olarak adlandırılır (aşağıya bakın). Üç büyük nadinin (ida, pingala ve

sushumna) tek bir pasaj oluşturmak için birleşir, bu daha sonra sahasrara çakrasına kadar devam eder. Burada üç nadiden toplanan birleşik yaşam gücünün bir kısmı sahasraraya akar, geri kalanı ise fiziksel, astral ve nedensel bedenlere dağılır. Ajna'da üç nadi, kundalini'nin sahasrara'ya yükselmesi için gevşetilmesi gereken psişik "düğümlerin" üçüncüsü olan Rudra-granthi'yi veya "Shiva'nın düğümünü" oluşturur. Fiziksel bedende, ajna çakra epifiz bezi ve kaşlar arasındaki nokta ile yakından bağlantılıdır. İkincisi genellikle ajna üzerinde konsantrasyon için seçilir.

Ajna, sushumnanın muladhara çakrasının karşı ucunda yer alır ve birindeki herhangi bir değişiklik diğerinde de benzer bir değişikliğe neden olur. İki çakranın sembolleri bunu destekliyor gibi görünüyor: her ikisi de yaratıcı, üretici gücün sembolü olan ters çevrilmiş bir üçgen içeriyor.

Ajna üzerinde konsantrasyon, kişiyi ida, pingala ve sushumna nadilerde bulunan büyük güçlerle temasa getirir ve bu, büyük psişik değişikliklere ve zihnin arınmasına yol açar. Bu arınma sağlandıktan sonra, diğer çakralara konsantrasyon güvenli bir şekilde uygulanabilir. Ancak bu aşama atlanırsa diğer çakralarda, özellikle de karmanın deposu olduğu söylenen muladharada biriken karmanın aktivasyonu nedeniyle tehlikeli durumlar ortaya çıkabilir. Ajna uyandırılmışsa, uygulayıcı bu güçler serbest bırakıldığında sakin ve etkilenmemiş kalabilir.

Ajna çakra aktive edildiğinde, uygulayıcı epifiz bezinde bulunan büyük enerji deposunu serbest bırakarak yüksek bilinçle temasa geçer. (Satyananda'nın ajna'yı epifiz beziyle ilişkilendirdiğini, Leadbeater'ın ise onu hipofiz beziyle ilişkilendirdiğini unutmayın.) "Yüksek bilinçle temas" bazılarına belirsiz bir kavram gibi görünebilir ve gerçekten de açıklaması kolay bir mesele değildir. Anlamlarından biri, "iç guru" ile doğrudan temastır - yani, doğuştan gelen derin bilgi ve bilgelik kaynağıdır.

kişinin ajna çakrasında bulunur. Kişinin koruyucu meleği olan "dış guru" ile temas da mümkün hale gelir. Uygulayıcı derin bir konsantrasyon durumuna girerken, öz-farkındalık ve ego-bilinci geçici olarak kaybolur ve iç ve dış guruların sesi duyulabilir. Böylece ajna "komuta merkezi" olarak adlandırılır. Ajna uyandıkça başkalarıyla telepatik iletişim ve durugörü algısı da gelişir.

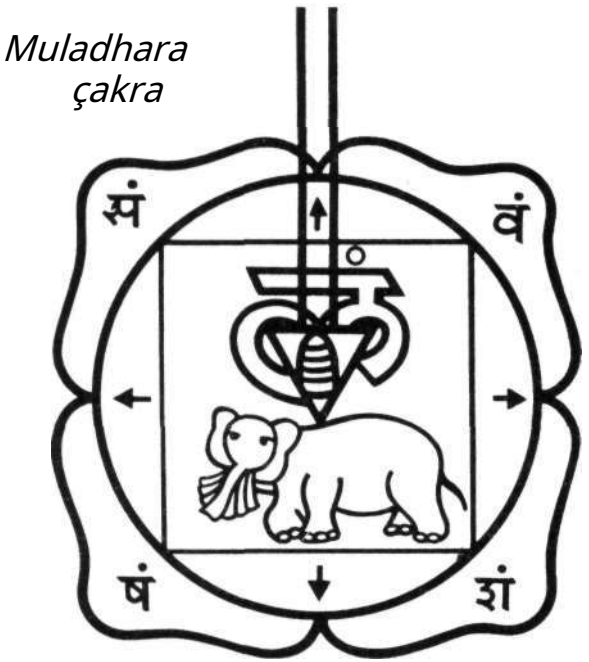
Ajna çakrayı temsil eden diyagramın dairesinde ters çevrilmiş bir üçgen bulunur. Bu yaratıcı, ana gücü, maddi gücü ve tezahürü sembolize eder. Buna karşılık, dik üçgen (anahata çakranın yantrasında bulunduğu gibi) bilinci temsil eder - tezahür etmeden farkındalığı. Üçgenin içinde, mektubun arkasında "
linga olarak bilinen sütun şeklinde bir form yatar. Linga geleneksel olarak fallik bir sembol olarak görülse de Satyananda, tantra yogada bunun öncelikle Sanskritçe linga sharira olarak adlandırılan astral beden için bir sembol olduğunu söyler. Daire, boşluğu, shunya'yı sembolize eder. Bu, süper bilinç hali olan samadhi'nin üç özelliğinden biridir. Diğerleri chaitanya (tamamen uyanmış bilinç) ve ananda'dır (mutluluk). Shunya durumu, bilinci uzay ve zamanın sınırlarıyla sınırlanmış olanlar için erişilmez kalır.

Astral beden, muladhara, ajna ve sahasrara çakralarında Shiva-lingas tarafından temsil edilen üç biçimde duyu dışı olarak algılanabilir. Muladhara'da, dönüşümlü olarak oluşan ve dağılan dumanlı gri bir gaz sütunu olarak görülür. Kişinin konsantrasyonunun derinliği arttıkça, ajna çakrada görülen astral beden siyah görünür. Sürekli konsantrasyon ile, bu Shiva-linga aydınlanır, sahasrara'da parlak bir şekilde parlar. Bu üç aşama, zihnin ilerleyici arınmasını ve evrimini temsil eden loş, konsolide ve aydınlanmış astral bilinç olarak bilinir.

Ajna çakranın bija mantrası olan OM hecesi daire içinde yer alır. Süper bilincin sembolüdür. Üst üste binen ayın ve bindu'nun üstünde

(nokta), bilincin en ince izini temsil eden hafif bir kuyruktur. Dairenin her iki tarafındaki iki yaprak, sırasıyla Shiva ve Shakti'nin bija mantraları olan Ham ve Ksham hecelerini içerir.

Satyananda, diğer yorumcuların onu şeffaf olarak tanımladıklarını belirtmesine rağmen, ajna çakranın aurasını gri renkli olarak algılar. Leadbeater ise ajnanın koyu menekşe rengi bir aura yaydığını belirtir. Bu tanımlar benzerdir, koyu renklerden bahsedilmiştir; Küçük fark, Sat yananda'nın aurayı astral boyutta var olduğu şekliyle tartıştığı, Leadbeater ise eterik olanı tanımladığı gerçeğine atfedilebilir.



Muladhara kelimesi, "kök" (mula) ve "temel" (adhara) anlamına gelen kelimelerden türetilmiştir; bu nedenle yedi çakranın köküdür, temelidir.

Satyananda, mula'nın en iyi Hint düşüncesinin Sankhya geleneğinde fiziksel doğanın aşkın temeli olan mulaprakriti olarak anlaşıldığını söylüyor. (Prakriti, eril purusha - ruhun aksine, dişil olarak karakterize edilen maddedir). Mula-prakriti, tüm doğal evrim süreçlerinin ilkel kaynağıdır, maddenin parçalandığında geri döndüğü orijindir. Bilinçli ve bilinçsiz zihinler de dahil olmak üzere, fiziksel, maddi veya psikolojik olsun, insanın tüm yönlerinden nihai olarak sorumludur. Muladhara, mula-prakriti'nin, büyük Shakti'nin koltuğudur. İşte bu aşkın güç, uyandırılmaya hazırdır.

Fiziksel bedende, muladhara çakrası perinede (anüs ile cinsel organlar arasındaki bölge) bulunur. Doğrudan testislere bağlı olup, onları besleyen duyu sinirleriyle ilişkilidir. Kadın vücudunda servikste bulunur. Kadim yoga yazıtları, muladhara'yı, temel niteliği koku olan toprak elementi ile ilişkilendirir; bu nedenle, fiziksel düzeyde muladhara, koku alma duyusu ve burun ile ilişkilendirilir.

Geleneksel olarak, muladhara, her biri Sanskritçe bir harf (Sam, Vam, Sham ve Sam) içeren dört kırmızı taç yapraklı bir nilüfer ile temsil edilir; her harf, ilişkili nadilerin bireysel ses titreşimlerini temsil eder. Bu çakranın bija mantrası, toprak elementini temsil eden ses olan Lam'dır. Başkan kadın diyeti, kırmızı gözlü ve korkunç Dakini'dir; erkek muadili, bir fil şeklinde vücut bulan Ganesha'dır.*

Muladhara diyagramındaki ters üçgen, yaratıcı enerji olan shakti'yi sembolize eder. Daha önce açıklandığı gibi, üçgen içindeki Shiva-linga veya fallik form astral bedeni temsil eder. Etrafına dolanan yılan kundalini'nin simgesidir. Kundalini, yaşam için vazgeçilmez olan yedi minerali simgeleyen yedi hortumlu bir fil tarafından desteklenir.

* Japonya'da Ganesha olarak bilinir*Kangiten veya*Shoten-sama*(kutsal sevinç tanrısı);* o*sıklıkla*birbirini kucaklayan, yarı insan ve dişi bir çift olarak tasvir edilmiştir.*yarım fil.*

fiziksel bedenin bakımı. Perikarpın yanındaki bu sembolleri içeren sarı kare yantradır.
- özel psişik enerjinin sembolü - muladhara çakranın. Bu şekil, toprak elementini ve onun özel enerji türünü belirtir.

Satyananda yantraların önemini şu şekilde açıklar. İnsan varlığı, her biri çeşitli sinir merkezleri, hemoglobin, oksijen, karbon vb. içeren birçok bedenden oluşur, bu nedenle astral beden - psişik beden, büyük bilinçdışı - birçok yön veya boyuttan oluşur. Bunlardan biri geometrik sembollerin toplamıdır; diğeri ise ses titreşimlerinden oluşur - mantralar dünyası. Kişi bir çakraya konsantre olarak derin bir meditasyon durumuna girdiğinde, böylece ego bilincini aştığında, aslında tek bir mantranın ses titreşimlerinin var olduğu ve başka hiçbir şeyin olmadığı bir alana girilir. Aynı şekilde, geometrik desenden başka hiçbir şeyin olmadığı bir boyutu deneyimlemek mümkündür - yantralar dünyası.

Satyananda'nın mantra ve yantra gerçekliğinden bahsetmesi böyle bir deneyim temelindedir. "Yan" ve "t ra", sırasıyla "gebe kalmak" ve "özgürleştirmek" kök anlamlarını taşır. Birey, belirli bir yantraya odaklanarak, bilincini o diziliş kalıbına göre kavrar. Konsantrasyon arttıkça yantra aktive olur ve bilinç yavaş yavaş sembolik şeklini alır. Toplam birleşme deneyimlendiğinde, zihin özgürleşir. Yedi çakranın her biri bir yantra içerir. Bunlardan birine odaklanarak, yantraların bulunduğu kişiliğin mistik boyutunu ve daha özel olarak çakranın ilkesini deneyimleyebilirsiniz.

Gurunun önemli bir işlevi, bireyin mantrasını söyleyerek ve yantrayı görselleştirerek üzerinde yoğunlaşması için uygun çakrayı seçmektir. Bana göre guru, seçimini bireyin karmik özelliklerine dayandırır. Geçmiş yaşamların karması, bir dizi fiziksel ve psikolojik yapı yaratır.

elementler. Yantra boyutunda bu desenler geometrik formda algılanabilir. Bireyin karması, varlığın tüm seviyeleri üzerindeki yaygın etkisi ile uygun çakrayı aktive ederek en etkili şekilde değiştirilebilir ve saflaştırılabilir. Çakra aktivasyonu için en iyi yöntemlerden biri, yantra görselleştirme yoluyla yantrik bilinç aleminin doğrudan uyarılmasıdır.

Gördüğümüz gibi, kundalini muladhara çakrasında kıvrılmış bir yılan gibi uykudadır. Muladhara içinde Brahma granthi adı verilen düğüm benzeri bir oluşum vardır. Düğüm çözüldüğünde, kundalini'nin gücü olan shakti, omurgadaki sushumna nadi'yi yükseltmeye başlar. Sushumna boyunca iki tane daha granthi vardır: anahata çakrada Vishnu granthi ve ajnada Rudra granthi. Bu psişik düğümler, kundalini'nin yükselişine bir engel oluşturur, ancak bir kez gevşetildiklerinde, yılanın gücünün yükselişine devam etmesine izin verilir, uygulayıcıya bilgelik ve güç bahşeder.

Kundalini, yoga pratiği veya diğer ruhsal disiplinlerin sonucu olarak uyandığında, bilinçdışı aleminden fışkıran bir patlama olur. Yeraltında saklı olan şeylerin yüzeye çıktığı bir deprem gibidir. Bu emisyon, muladhara'nın bilinçsiz deposundan aniden ortaya çıkan birçok geçmiş enkarnasyonun karmasını içerebilir. Yine, lütfen unutmayın: ajna çakra diğer çakralardan önce uyandırılmalıdır, böylece bu güçlü bilinçdışı güçler güvenli bir şekilde kontrol edilebilir.

Kundalini'nin iki zıt özelliği vardır. Muladhara'da uykudayken, zaman ve mekan sınırlarının ötesinde, yalnızca tezahür etmemiş bir durumda çıkar. Ancak bir kez etkinleştirildiğinde, fiziksel boyutun yasalarına tabi olarak, maddi bir güce benzeyen bir şeye dönüştürülür. Aynı şey, doğanın yaratılmasından önce zaman ve mekânı aşan evrensel mula-prakriti için de geçerlidir, evrim olarak bu yasalara giderek daha fazla uyar.

imar süreci ilerlemektedir.

Muladhara uyandığında, bir dizi fenomen meydana gelir. Birçok uygulayıcının deneyimlediği ilk şey, astral bedenin havaya kaldırılmasıdır. Kişi, fiziksel bedeni geride bırakarak uzayda yukarı doğru süzülme hissine sahiptir. Bunun nedeni, yükselen momentumu astral bedenin fiziksel olandan ayrılmasına ve yukarı doğru hareket etmesine neden olan kundalini enerjisidir. Bu fenomen, astral ve muhtemelen zihinsel boyutlarla sınırlıdır ve bu, normalde havaya yükselme olarak adlandırılan fiziksel bedenin fiili yer değiştirmesinden farklıdır.

Astral levitasyonun yanı sıra, bazen durugörü veya duruişiti gibi psişik fenomenler de deneyimlenir. Diğer yaygın belirtiler arasında kuyruk sokumu bölgesinde hareketler veya artan sıcaklık ve omurgada yavaşça yukarı doğru hareket eden bir şey hissi bulunur. Bu duyumlar, uyanmış kundalini enerjisi olan shakti'nin yükselişinden kaynaklanır.

Çoğu durumda, shakti manipura çakrasına ulaştığında, muladhara'ya geri inmeye başlar. Uygulayıcı genellikle enerjinin başın tepesine yükseldiği hissine sahiptir, ancak genellikle shakti'nin sadece çok küçük bir kısmı manipuranın ötesine geçebilir. Kundalini'nin daha da yükselmesi için tekrarlanan ciddi girişimler gereklidir. Satyananda'ya göre, manipura bir kez geçildiğinde, başka ciddi engellerle karşılaşılmaz. Ancak, kundalini'nin sadece muladhara ve svadhishthana çakralarını aktive ettiği aşamada, birçok problem ortaya çıkar.

Muladhara çakranın uyanışı, her türlü bastırılmış duyguyu o kadar patlayıcı bir şekilde serbest bırakır ki, uygulayıcı genellikle aşırı derecede sinirli ve psikolojik olarak dengesiz hale gelir. Bir gün saatlerce derin uyuyabilir, başka bir gün meditasyon yapmak veya banyo yapmak için gecenin bir yarısı uyanabilir. Tutkulu olur; bazen çok konuşkan veya şarkı söylemeyi seven, bazen de diğer insanlara nesneleri fırlatabilecek kadar çabuk öfkelenen. Bu sırada

duygusal ve psişik dengesizlik aşamasında, nitelikli, deneyimli bir öğretmenin rehberliği esastır. Svadhishthana çakranın uyanışı, bastırılmış duyguların benzer şekilde patlayıcı bir şekilde salıverilmesine yol açar: öfke, üzüntü, belirsizlik, aşık olma vb. duygular neredeyse dayanılmaz bir dereceye kadar artabilir. Bu fırtınalı dönemlerden kaçınmaya çalışmak yerine, uygulayıcı gurusunun gözetimi altında bu dönemlerden geçmelidir. Bunlar yozlaşmanın veya kötü karakterin işaretleri değil, daha çok evrim sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu aşamalardan kaçınılırsa veya bastırılırsa, daha fazla ilerleme mümkün değildir.

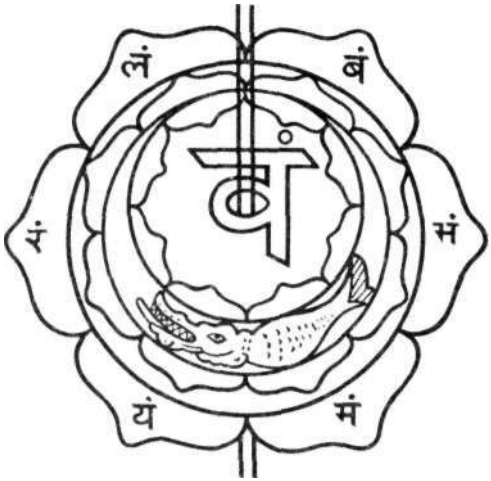
Muladhara'ya bağlı olan alt çakralar şunlardır: Atara, Vitara, Sutara, Talatara, Rasatara, Mahatara ve Patala. Kuyruk sokumu ile topuklar arasında yer alırlar ve hayvan içgüdülerini kontrol ederler. Bu yediden daha yüksek bir seviyede olmasına rağmen, muladharada da tutku ve hayvani içgüdüler hakimdir. Ancak, ilahi shakti de orada bulunur. Sıradan bir insan, içgüdüsel olarak bir hayvan gibi davranarak ara sıra alt çakraların pençesine düşebilir, ancak her zaman muladharaya veya daha yüksek insan çakralarından birine döneceği söylenir. Ancak kundalini yoganın doğru uygulaması, muladhara'nın shakti'sini ruhsal enerjiye (ojas) dönüştürerek ve onun sushumna'ya yükselmesine neden olarak kundalini'nin bu hayvan merkezlerine inmesini imkansız kılar.

Üç büyük nadis - ida, pingala ve sushum na - muladhara'dan kaynaklanır. Bunlar vücuttaki sözde 72.000 nadi arasında en önemlileridir (bir kaynak 300.000 rakamını verir). Satyananda, "nadi" kelimesinin genellikle "sinir" olarak çevrilmesine rağmen, "akmak" kökünden türetildiğini söyler. Bu nedenle, bu akış için sadece fiziksel bir kanal olarak değil, psişik bilincin akışı olarak yorumlanmalıdır.

İda nadi muladhara çakranın sol tarafından, pingala sağdan ve sushumna merkezden başlar. Sushumna'nın içinde daha incelikli chitra vardır.

nadi ve onun içinde Brahma nadi var, daha da süptil. Sushumna, bu nedenle, bilincin diğer iki akışı için bir kanal olarak düşünülebilir. Muladhara'dan, sushumna doğrudan ajna çakraya doğru ilerler. İda ve pingala, spiral bir düzende omurgada yukarı doğru kıvrılır, her bir çakrada birbirini keser ve süreç içinde yanları ters çevirir. Son olarak, ida soldan ajna çakraya ve sağdan pingalaya girer. İda'nın zihinsel ve psişik aktiviteyi ve pingala, prana ve çeşitli fiziksel aktiviteleri kontrol ettiği söylenir.Her çakradaki göreli konumlarının değişimi, psikolojik ve fiziksel enerji arasında bir dengenin korunmasına yardımcı olur, zihin ve beden faaliyetleri arasında uyum sağlar. Satyananda, ida ve pingala nadilerin enerji akışı arasında bir dengesizlik varsa, shakti'nin sushumnaya akıp yükselemeyeceğini savunur.

Svadhishthana Çakra



Svadhishthana kelimesi kelimenin tam anlamıyla "kişinin kendi meskeni" anlamına gelir. Bu, kundalini'nin orijinal evinin bu çakrada olduğunu gösterir. Ancak daha sonra muladhara'daki şimdiki yerine indi.

Aslında bu teori, erkek testislerinin canlılık dönemindeki fiziksel göçüne tekabül etmektedir. İlk aylarda alt karın bölgesinin iç kısmında bulunurlar ve daha sonra yavaş yavaş inerek kasık bölgesine yerleşirler. Elbette cinsel organların shakti enerjisiyle yakın bir ilişkisi vardır ve bu hareket kundalini'nin sözde göçüne çok benzer. Satyananda svadhishthana'yı muladhara'nın bitişiğindeki kuyruk sokumuna yerleştirir ve her ikisinin de sakral ve koksigeal sinir pleksuslarına bağlı olduğunu belirtir.

Satyananda'nın svadhishthana ve bilinçdışı hakkındaki tartışması özellikle ilgi çekicidir. Beyindeki svadhishthana'ya bağlı merkezin, bilinçdışı zihnin tüm aşamalarını, özellikle de kolektif bilinçaltını kontrol ettiğini belirtir. Bu kolektif bilinçdışı bireysel bilinçten daha güçlüdür ve çoğu insan neredeyse farkında olmasa da insan davranışının çoğunu kontrol eder.Günlük yaşamdaki her deneyim, bireyin kişisel çıkarlarıyla ilgili olsun ya da olmasın, bilinçli ya da bilinçsiz olsun, bilinçdışının merkezinde, svadhishthana'da kaydedilir. Böylece bu merkez sadece bireyin geçmiş yaşamlarının karmasını değil, aynı zamanda insan evrimi sürecine katkıda bulunan tüm deneyimleri ve ilişkili karmayı da barındırır. Bu karmanın bir kısmı uykuda olan tohumlar olarak depolanır, bir kısmı ise aktiftir. Aktif ya da pasif, bireyin bilinçli zihni, karmasının nadiren farkındadır.Bununla birlikte, uyanan kundalini, psişik evrim sürecini tetikleyerek yükselmeye başladığında, hem uykuda olan hem de aktif karma serbest bırakılır ve bilince akar. Birey svadhishthana'da depolanan bu karmayı analiz edemez veya kontrol edemezse, o zaman kundalini muladhara'ya geri çekilir.

Bu anlamda, svadhishthana çakra ve barındırdığı karma, insanın ruhsal evrimi için ciddi bir engeldir. Bu engeli aşmanın en iyi yolu, önce ajna çakrayı uyandırmaktır. İçinde barındırılan süper bilinç

ajna, svadhishthana'daki bilinçdışı zihnin çalışmalarının tamamen farkındadır ve serbest bırakılan karmayı kontrol edebilir.

Bu noktada Satyananda'nın insanın evrimi konusundaki görüşlerini özetlemek faydalı olabilir.

Hayat, purusha'nın (ruh, Gerçek Benlik) gözlemleyen bilinci tarafından düzenlenen prakriti (orijinal madde) tezahür ettiğinde yaratılır. Madde giderek daha düzenli hale geldikçe, hayvan evriminin ardışık aşamaları gerçekleşir ve insanlarda muladhara'nın altında bulunan yedi küçük çakra yavaş yavaş gelişir ve aktive olur. Muladhara'ya ulaşıldığında, hayvan evrimi sona erer ve insan evrimi başlar. Altı yüksek çakra, olası insan gelişiminin tüm aralığını temsil eder.Tibet tantrik geleneğine göre, sahasrara'nın üzerinde, ilahi varlıkların evrimine karşılık gelen yedi çakradan oluşan başka bir dizi daha vardır. Bu nedenle, muladhara'nın en yüksek hayvan ama en düşük insan çakrası olarak kabul edilmesi gibi, sahasrara da insan ve ilahi evrim arasındaki geçiş noktası olarak görülebilir.

Tantra'da, o halde, Mutlak'tan - yaratılıştan önceki durum, purusha ve prakriti'nin etkileşiminden önceki hal - fenomenal dünyanın, hayvan ve insan alemlerinin, ilahi varlıkların boyutu ve ötesinin yaratılması yoluyla sonsuz evrim süreci, çakralarla tanımlanır. Bu anlayış, tüm yaratılmış şeylerin devam eden ruhsal evrimine olan inancı temel alır ve bu süreçte çakraların önemini kabul eder. Bu sistem Hindistan, Tibet ve Nepal'deki ezoterik yoga ve Budizm geleneklerinin temelini oluşturur.

Bu bağlamda Satyananda, hayvan evrimi sürecinde yaşanan ortak deneyimin çoğunun, karmik eğilimler ve gizli yetenekler biçiminde muladhara çakrasında depolandığını iddia eder. Örneğin, insanın fiziksel aktivitelerinin çoğu - uyumak, yemek yemek, dışkılamak - bu evrede gelişen işlevlerdir.

hayvan evrimi ve bu çakranın aktivitesi nedeniyle hala iş başındalar. Bu anlamda, insanın hayvan doğasının karması muladharada aktiftir ve işler.

Buna karşılık, svadhishthana'nın karması, tezahür formu olmaksızın neredeyse tamamen etkisizdir. O yalnızca kolektif bilinçdışı, geçmiş evrimin kalıntı karmik gücü olarak var olur. Bu anlamda, sonrakinin hayvan karmasının orijinal kaynağı olan muladhara'dan bile daha temeldir. Svadhishthana'nın içinde saklı güçler çok güçlü ve mantıksızdır ve kundalini'nin daha sonraki yükselişine güçlü bir engel oluşturur. Genellikle kundalini, svadhishthana'nın aşılmaz karması tarafından dövülerek muladhara'daki uyku durumuna geri döner. Bununla birlikte, ikinci çakra uyandırıldığında ve kontrol edildiğinde, muladhara'nın hayvan karması boyun eğdirilir ve daha fazla ilerleme mümkün olur.

Daha geniş anlamda da, kundalini tarafından daha yüksek bir çakra aktive edildiğinde, onun işlevleri ve faaliyet kapsamının alt çakralarınkilere baskın gelmeye başladığı söylenir. Bununla birlikte, bu iki en düşük çakra arasındaki ilişki hem benzersiz hem de özellikle yakındır ve dikkatle not edilmelidir.

Svadhishthana çakrasının geleneksel diyagramı, hilal içinde yaşayan bir timsah içerir. Timsah, bilinçsiz, biçimsiz karmanın güçlerini temsil eder. Hilal iki daireden oluşur, daha büyük yaprakları dışa dönük, daha küçük olan taçyaprakları koğuşa bakar. İç çember, timsahın sırtında taşınan bilinçdışının hayaletimsi varlığını temsil eder.

Başkan tanrı, yaratıcı olan Brahma'dır. Bazı zamanlar, tüm yaratılışın çıkış noktası olan "altın rahim" olan Hiranya-garba olarak tanımlanır. Satyananda, Hi ranya-garba'yı svadhish thana'nın kolektif bilinçaltıyla eşitler. Çakranın dişi ilahı, bilgi tanrısı Sarasvati'dir;* aynı zamanda sebze krallığının tanrıçası Rakini şeklinde de görünür. svadhishthana

çakra sebze dünyasıyla yakından ilişkilidir ve vejeteryan bir diyetin uygulanmasının onu uyandırmak için önemli bir uygulama olduğu söylenir.

Çakranın altı vermilyon yaprağındaki heceler Lam, Ram, Yam, Mam, Bam ve Bham'dır. Yönetim ilkesi (tattva) sudur (apas); yantra beyaz hilal aydır. Bija mantrası Vam'dır.

Svadhishthana, tat alma duyusu ile ilişkilidir ve dolayısıyla onun "bilgi organı" dildir. "Etkinlik organları" cinsel organlar ve böbreklerdir. Prostatik sinir pleksusuyla yakından bağlantılıdır.

Svadhishthana uyandığında, aşağıdaki paranormal yetenekler ortaya çıkar: artan sezgi güçleri, astral beden bilgisi ve kendisinde ve başkalarında (aslında yemek yemeden) tat duyumları yaratma yeteneği.

Manipura Çakra

'Japonya'da öğrenme, şiir tanrıçası Benzaiten olarak bilinir.
müzik, vb. Genellikle su kütlelerinin yanında kutsal olarak yer alır, geleneksel olarak bir ud tutarken tasvir edilir.

Satyananda, manipuranın omurilikte, göbeğin arkasında yer aldığını belirtir. "Manipura" kelimesi "mücevherlerle dolu" anlamını taşır. Tibet'te bu çakra, "mücevherli lotus" anlamına gelen "manipadma" olarak bilinir. (Karşılaştırın. Avolokitesvara'nın iyi bilinen mantrası, Şefkatin Bodhisattva'sı: OM MANI PADME HUM). Budist geleneğinde manipura, "ayrılmak" anlamına gelen hara olarak da adlandırılır, çünkü kundalini shakti'nin yükselmek için insan ipura'dan ayrıldığı söylenir. Gördüğümüz gibi, kundalini'nin svadhishthana çakraya ulaştıktan sonra alçalmaya yönelik güçlü bir eğilimi vardır;ancak, bir kez manipuraya ulaşıldığında, bunun gerçekleşmesi için çok az şans vardır. Buna göre, Tibet Budist geleneğinde, gerçek ruhsal evrim sürecinin, kundalini manipurada uyandığında ve yukarı yolculuğuna başladığında başladığı öğretilir. Aslında, muladhara ve svadhishthana çakraları, muhtemelen hayvan yaşamının izlerini taşıdıkları için açıkça tartışılmamıştır. Tantra yogada da manipura, daha yüksek insan gelişimine doğru evrimin başlangıç noktası olarak kabul edilir.

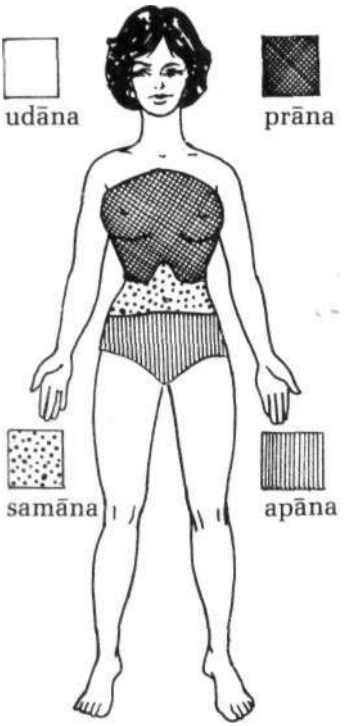
Manipura çakranın tattvası ateştir, shakti ve kundalini'nin uyanışı ile yakından ilişkili bir elementtir. Fiziksel bedende manipuranın, yiyecekleri küle (dışkıya) indirgeyen ve hayati enerjiyi dışarı çıkaran "sindirim ateşinin" merkezi olduğu söylenir. Güneş çakrası olarak da adlandırılan manipura, solar pleksusla ilgilidir.

Bu çakranın uyanışı hem olumlu hem de olumsuz yönler içerir. Gördüğümüz gibi, kundalini bir kez manipuraya yükselip orada yerleştiğinde, bilincin hayvansal alanlarına kalıcı bir geri çekilme olasılığı çok azdır. Satyananda buna "doğrulanmış uyanış" diyor. Burada kişisel ruh olan Jiva'nın bilinci uyanır. Geleneksel insan bilincinin altında yatan jiva, doğanın en düşük alemlerinin yaratılmasından ilahi varlıkların dünyasına kadar evrimin tüm boyutlarını kapsayan kişisel ruhsal bilinçtir. Bu bilinç bir kez manipurada uyandığında,

Satyananda, daha düşük hayvan boyutlarına inmeyecektir.

Ancak, deneyimlerime göre, manipuraya ulaştıktan sonra shakti bazen muladharaya geri döner.

Olumsuz tarafı, manipuranın aşırı uyarılması, uygulayıcının ömrünü kısaltabilir. Bunun nedeni, bu çakranın aktive edilmiş ateşinin, bindu'da - başın arkasındaki psişik merkezde - serin, hilal bir ay ile temsil edilen - üretildiği söylenen yaşamı destekleyen nektarı yakmasıdır. Normalde bu nektar boğazın derinliklerindeki bir beze iner (vishuddhi çakra ile yakından ilişkilidir) ve



udana vayu: baş bölgesi, uzuvlar
prana vayu: göğüs bölgesi
samana vayu: üst karın apana vayu: alt karın uyana vayu: tüm vücut

orada saklanır. Bununla birlikte, manipuradaki ateş nektarı çeker ve tüketir, bu da vücudun daha hızlı çürümesine neden olur.

Bölüm V'de açıklandığı gibi, prana'nın vücuda girdikten sonra her biri farklı bir alanı yöneten beş alt tipe veya "rüzgar"a (vayu) ayrıldığı söylenir:

Satyananda'ya göre, göbek bölgesinde prana ve apana'nın bilinçli olarak birleştirilmesi, manipura çakrasını uyandırmak için önemli bir uygulamadır. Normalde, inhalasyon sırasında prana boğazdan göbeğe akar ve apana göbekten anüse doğru aşağı doğru hareket eder. Ancak apana, nefes alma sırasında prana ile göbekte buluşmak üzere bilinçli olarak muladharadan yukarıya doğru yönlendirilirse (bkz. s. 116, 157) bu iki enerji çarpışır ve büyük bir güç oluşturur. Apana, muladhara'dan yükseltildiği için, ona aynı zamanda kundalini shakti eşlik eder; bu shakti, apana ve prananın birleşmesi ile enerjilenir ve ortaya çıkan aşırı yüklü enerji, doğrudan göbekten omurgadaki manipuraya akar.

Muladhara'nın fiziksel alanla, svadhishthana'nın fiziksel ve ruhsal boyutlar arasındaki alanla ve manipura'nın ruhsal dünyayla - cennetin krallığıyla ilişkili olduğu söylenir. Satyananda bu üç çakrayı yedi olası evrim düzleminden ilk üçüne atar:

üç ana uçaklar	Bhu - toprak Bhuvana - ara boşluk Svaha - cennet mahaha canana tapaha satyam - doğrusu

Sonuç olarak, svadhishthana'nın uyanmasından kaynaklanan paranormal yetenekler - telepati, durugörü, duruişiti vb. - kişisel çıkar, olumsuzluk, kişisel duygu ve diğer istenmeyen zihinsel niteliklerden tamamen arınmış olmayabilir. Bunun nedeni, öznenin kişiliğinin evrimin ikinci aşaması içinde kalması ve dünyaya bağlı bencil benliğin hala ara sıra akıcılığını göstermesidir.Bununla birlikte, birey fani varoluşun sınırlarının ötesine evrimleştiğinde ve manipura alemine girdiğinde, sonsuz güzellik, hakikat ve mutlulukla dolu daha yüksek bir bilinç durumuna ulaşır. Bu çakra, bu eşsiz nitelikleri sembolize etmek için çeşitli kültürlerde geleneksel olarak mücevher benzeri olarak tanımlanmıştır. Burada, hiçbir önyargı veya kişisel önyargı izi kalmaz. Böylece, manipura uyandığında gerçekleşen siddhiler (süper doğal güçler) iyiliksever ve şefkatli bir yapıya sahiptir. Gizli hazineleri bulma yeteneği, ateş ustalığı, bedeni içeriden görme yeteneği, hastalıktan kurtulma ve prana'yı sahasrara'ya gönderme yeteneğini içerir. Ek olarak, manipura üzerindeki konsantrasyon, sindirimi iyileştirir.

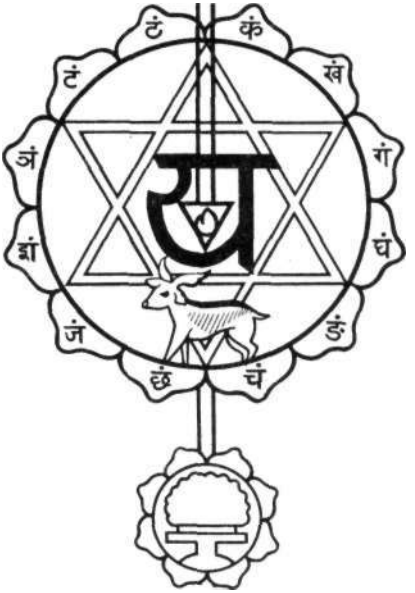
Manipura çakrasının lotusu, her biri Sanskritçe bir harfle yazılmış on koyu mavi yaprak içerir. Her biri bir nadi'ye karşılık gelen bu ses titreşimleri: Baraj, Dham, Nam, Tarn, Tham, Baraj, Dham, Nam, Pam. Başkanlık eden kadın tanrı, ağzından yağ ve kan damlayan Lakshmi'dir (veya Lakini). Erkek tanrı Vishnu'dur. Manipuranın tattvası, bija mantrası Ram olan ateştir; diyagramda, bir koçun arkasına biniyor. Yantrası, genellikle her iki tarafında T şeklinde çıkıntılarla gösterilen, köşeli bir üçgendir.

Anahata Çakra

Anahata çakranın, kalbe karşılık gelen astral beden bölgesinde yer aldığı söylenir. Bu nedenle, fiziksel bedende kalp ve ruhla yakından bağlantılıdır.

kardiyak sinir pleksusudur ve genellikle "kalp çakrası" olarak adlandırılır. Bununla birlikte, fiziksel kalbin kapladığı küçük alanın aksine, anahata çakranın astral alanı geniş ve biçimsizdir. Normalde karanlıktır, ancak etkinleştirildiğinde parlak bir şekilde parlak hale gelir. Saflığın burada olduğu söylenir.

Anahata kelimesi "yenilmez" veya "kırılmaz" anlamına gelir. Ana hata nada burada, başı ve sonu olmaksızın devam eden, fiziksel olmayan bir ses tezahür eder.



Anahata çakranın önemini anlamak için önce Satyananda'nın karma hakkındaki görüşlerini özetlemeliyiz.

"Çalışmak" anlamına gelen "kr i" kökünden türetilen karma kelimesi, her eylemin kendi sonucunu ürettiği sebep-sonuç yasasını ifade eder. Bununla birlikte, yaygın olarak, bir kişinin gelecekteki bir zamanda üzerinde çalışılması veya ödenmesi gereken eylemleri için bir tür borçluluğu tanımlamak için kullanılır. Bu nedenle, hem bireysel karma hem de toplumsal ya da kolektif grup karması vardır, çünkü eylemler ya bireyler ya da bir grup ya da bir bütün olarak toplum tarafından gerçekleştirilebilir. Satyananda ayrıca bireysel karmayı ayırt eder.

kişinin kendi geçmiş enkarnasyonlarından kaynaklanır ve bu kişinin ebeveynlerinden veya atalarından kaynaklanır. Dolayısıyla, karmik borcun üç ana kategorisi vardır: a) bir bireyin geçmiş enkarnasyonlarından kaynaklanan; b) ailesinden miras kalan; ve c) kendi toplumunun veya sosyal grubunun eylemlerinden kaynaklananlar. Tüm bu faktörler bireyin karmasına katkıda bulunur; bunlarla uğraşılmalıdır. Kişinin karmasından kaçınması imkansızdır.

En düşük üç çakra - muladhara, svadhishthana ve manipura - fiziksel bedeni ve onun bakımını yöneten duyular ve bilinçle yakından ilişkilidir. Olağanüstü dünya içinde işleyen bu çakraların zihni karma yasasına bağlıdır. Başka bir deyişle, bu düzeyde jiva (bireysel ruh), eylemler ve sonuçları arasındaki nedensel ilişkiden bağımsız değildir; işlevleri karmaya bağlıdır ve ona bağlıdır.Kökeni bireyin geçmiş yaşamlarında mı, atalarının yaşamlarında mı yoksa ait olduğu toplumun eylemlerinde mi yattığına bakılmaksızın, karma, bir şekilde çalışana kadar, bireyi muladhara ve svadhishthana seviyelerinde tamamen dikte eder. dışarı veya saflaştırılmış. Bununla birlikte, manipura düzeyinde, jiva kısmi kontrol üstlenmeye başlar ve kendi iradesini sınırlı bir dereceye kadar uygulayabilir.

Buna karşılık, anahata çakrada işlev gören varlık modu, dünyevi varoluş alemini tamamen aşar. Önceki üçünden farklı olarak, bu dünyanın karmasına tabi değildir. Bu nedenle, uyanmış bir anahata çakraya sahip bir kişi, dünyevi karmanın çalışmalarını doğrudan algılayabilir ve aynı zamanda kendisini ondan özgürleştirebilir. Bu seviyede jiva dünyevi karmayı kontrol edebilir ve isteklerini yerine getirmek için bu alemde kendi iradesini kullanabilir. Anahata ve alt çakralar arasındaki en büyük fark burada yatmaktadır. Daha düşük seviyelerde, bireysel ruh sadece karmik durum tarafından sunulanı kabul eder, ancak anahata'da özgür iradesini uygulayabilir.

Bu dilek gerçekleştirme gücü, "dilek ağacı" ile sembolize edilir - Kalpavr iksha adı verilen her daim yeşil olan -

sembolik diyagramda anahata'nın altındaki benzer nilüfer içinde temsil edilir. Tüm insanlarda bulunmasına rağmen, bu ağaç yalnızca anahata çakrası uyandığında işlev görür. Bu güç elde edildiğinde, deneğin iyi veya kötü dileğinin gerçekleşeceği söylenir. Bu nedenle Satyananda aşağıdaki uyarıları yayınlar.

Anahata çakrayı uyandırmaya çalışmadan önce, doğru düşünme ve sağduyu kapasitelerini geliştirmek zorunludur. Kötü düşünceler ve yanlış kararlar uyumsuzluk ve çatışma yaratma eğilimindedir; bu, özellikle uyanmış bir anahataya sahip bir özne, yanlış düşüncelerini ve arzularını tam olarak gerçekleştirmeyi istediğinde doğrudur.

Ayrıca, sürekli bir iyimserlik tutumu korunmalıdır. Karşılaşılan herhangi bir karışıklık, çatışma veya kötü niyet ne olursa olsun, başkalarıyla ilişkilerde iç barış ve uyum sağlanmalıdır. Olumsuzluk ve karamsarlık, anahatanın uyanmasının önündeki engellerdir. Dolayısıyla bir hedonist ya da katil bile doğuştan iyi bir insan olarak görülmelidir; Yoksulluk, hastalık, duygusal çatışma vb. gibi olumsuz koşullar, nihai olarak faydalı olaylar olarak düşünülmelidir.Aslında, böyle tutarlı bir şekilde olumlu bir tutumun geliştirilmesi, anahata'yı uyandırmanın bir yöntemi olarak kabul edilir. Satyananda'ya göre, "Bütün dünya benim içimde. Ben herkesin içindeyim. Herkes benim içimde" düşüncesini akılda tutmak da önemlidir. Onun tavsiyesi muhtemelen kozmosun mutlak varlığı olan Brahman'ın anahata çakrada Atman, yani bireysel gerçek benlik olarak bulunduğuna dair Hindu inancına dayanmaktadır. Brahman ve Atman özünde aynıdır. Gerçekten de, bu idrak hem anahata'yı uyandırmak için hem de evrensel Mutlak'ın idrakı için önemlidir.

Satyananda, öğrencilerini şu şekilde daha da uyarıyor. Genel olarak, kundalini shakti'nin belirli bir çakraya uyanması ve yükselmesinden sonra, zihinde herhangi bir olumsuz veya karamsar tutum ortaya çıktığında, kundalini muladhara'ya geri dönecektir. Sadece manipuraya ulaşırsa ve

sonra alçalır, yogik veya diğer uygulamalarla tekrar yükseltilebilir. Ancak anahataya ulaştıktan sonra aşağı inerse, onu tekrar yükseltmek son derece zordur. Açıkçası, anahata'yı uyandırmak isteyenler, karşılaşılan koşullar ne olursa olsun, bir an için iyimserliklerini kaybetmemelidir. Kundalini'yi uyandırmaya çalışan herkes bu nasihati ciddiye almalıdır.

Anahata çakranın uyanmasından kaynaklanan bir dizi paranormal yetenek. Havayı (vayu) kontrol etme yeteneği kazanılır. Bireysel olmayan, kozmik aşk uyanır. Uygulayıcı belagat sahibi olur ve şiirsel deha gelişir. Daha önce de belirtildiği gibi, isteklerini yerine getirme gücünü kazanır.

Anahata dokunma duyusunu kontrol eder. Uyandığında, kişinin dokunma duyusu giderek daha incelikli hale gelir ve astral dokunma duyusu kullanılarak astral madde bile hissedilebilir. Bu his daha sonra başkalarına iletilebilir. Böylece anahata'nın duyu organı deridir ve aktif organı ellerdir.

Satyananda'nın bahsettiği bu paranormal yeteneklere ek olarak, anahata uyandığında psişik şifa güçleri de gelişir. Prana avuç içi yoluyla bulaşabilir ve başka bir kişinin vücudunun hastalıklı bölgesine yönlendirilebilir. İyi bilinen "el koyma" tekniği, muhtemelen anahata ve eller arasındaki yakın bağlantı ile ilgilidir. Anahata uyandığında psikokinetik güçler de gelişir.

Anahata çakranın nilüferinde Kam, Khan, Gam, Gham, Ngam, Cham, Chham, Jam, Jham, Nyam, Tam ve Than harflerini içeren on iki vermilyon yaprağı vardır. İlişkili tattva vayu'dur (hava veya rüzgar) ve anahatanın yantrası olan altıgen bir yıldızla sembolize edilir. Daha önce bahsedildiği gibi, ters üçgen shakti'yi, maddi gücü temsil ederken, dik üçgen Shiva'yı veya bilinci temsil eder. Yantra dumanlı renktedir ve bija mantra

Yam'dır. Uyanıklığın sembolü olan siyah bir antilopun sırtına biner. Satyananda, Om Shanti (shanti iç barış anlamına gelir) mantrasının anahata'ya ait olduğunu söyler. Dişi tanrı Kali'dir (veya Kakini), insan kemiklerinden bir kolye takar. Erkek tanrı Isha veya Rudra'dır.

Anahata, Vishnu granthi'yi (düğüm) içerir. Daha önce de belirtildiği gibi, granthis (muladhara, anahata ve ajna) içeren çakralar özel bir öneme sahiptir. Sadece uyandıklarında ve düğümler çözüldüğünde kundalini ruhsal tekamül sürecini ilerletmek için yükselebilir.

Vishuddhi Çakra

Fiziksel bedende, vishuddi çakra boğazda bulunur ve tiroid bezine çok yakındır. Faringeal ve laringeal sinir pleksusları ile ilgilidir. "Vishuddhi", arındırmak için "shuddhi" kelimesinden türetilmiştir; arınma çakrası olarak kabul edilir. Arınmanın gerçekleştiği ajna ve manipura çakralarının aksine

düşünce ve karma gerçekleşebilir, vishuddhi'nin zehri arındırdığı söylenir. Bu saflaştırmanın doğası aşağıdaki gibi açıklanabilir.

Tantra yogada, ayın manipura güneşi tarafından tüketilen ambrosia salgıladığı söylenir. Buradaki ay, hem Hinduizm'de hem de Taoizm'de genellikle bir ay veya yarım ay (belki de beynin ventriküllerine yanıt veren) ile sembolize edilen sahasrara bölgesi olan beyni ifade eder. Orada oluşan ambrosia veya ilahi nektar, yaşamı sürdürmek için yakıt olarak tüketildiği manipuraya akar.

Sahasrara'dan salgılanan nektar, başın arkasındaki psişik "nokta" olan bindu visargha'da damlalara dönüşür (bir sonraki bölüme bakın). Nektar için bir rezervuar görevi gören epiglotun üst kısmında veya burun ağzının tabanında lalana adı verilen küçük bir çakraya damlar. Khechari gibi mudralar uygulandığında salgılanır ve vishuddhi çakraya akar. Eğer vishuddhi bir dereceye kadar uyandırılmışsa, nektar arınır ve vücudu gençleştiren, iyi sağlık ve uzun ömür getiren ilahi nektar olur. Ancak, vishuddhi aktif değilse nektarın zehirlendiği ve aşağı doğru aktığı söylenir. Yavaş yavaş vücudu zehirler, çürümeye ve sonunda ölüme yol açar.

Satyananda'ya göre, uyanmış bir vishuddhi çakra, vücudun dışından kaynaklanan zehirleri etkisiz hale getirme gücüne de sahiptir. Aslında, fiziksel bedendeki vishuddhi'ye çok yakın olan tiroid bezinin bir antitoksin işlevi gördüğü tıbbi olarak kabul edilmektedir.

Vishuddhi çakranın uyanması telepatik güçlerle sonuçlanır. Kişi, başkalarından gelen düşüncelerin manipurada veya başka bir yerde alındığını hissedebilse de, asıl kabul merkezi vishuddhi'dedir. Oradan, düşünce dalgaları, bilinçli tanımanın meydana gelebileceği beyindeki ve başka yerlerdeki diğer merkezlere iletilir. Muladhara ile birlikte, vishuddhi her şeyin kaynağıdır.

temel sesler: çakranın taç yapraklarında yazıldığı gibi ünlülerin buradan kaynaklandığı söylenir. Diğer ilişkili paranormal yetenekler arasında yok edilemezlik, Vedalar hakkında tam bilgi - Evrenin Yasasını açıklayan kutsal metinler - geçmişi, bugünü ve geleceği bilme yeteneği ve yiyecek veya içecek olmadan dayanma yeteneği yer alır (bir sonraki bölüme bakınız). bindu üzerinde).

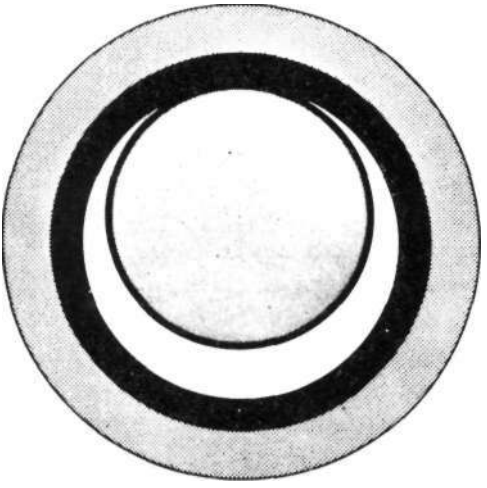
Vişuddhi'nin menekşe-gri renkli on altı yaprağı şu harfleri içerir: A, A, I, I, U, U, R, R, L, L, E, Ai, O, Au, Am ve Ah. Tattvası, dairesel veya oval bir yantra ile temsil edilen boşluktur (akaşa). Bija mantra, daire içinde küçük beyaz bir filin tepesinde oturan Ham'dır. Dişi tanrı Shakani, erkek tanrı Sadashiva'dır. Vishuddhi, işitme duyusu ile ilişkilidir. Dolayısıyla bilgi ve eylem organları sırasıyla kulaklar ve ses telleridir.

Satyananda, sahasrara'yı gerçek anlamda bir çakra olarak görmez. Çakraların insan ruhunda farklı seviyelerde tezahür ettiğini söylüyor. Ancak sahasrara, tüm bireyselleşmenin ötesindeki bütünlüktür. Bu nedenle, tartışılmaz*Tantra* Kundalini Yogası. Bununla birlikte, bindu aşağıdaki gibi tartışılmaktadır.

bindu*Visargha*

Bindu, "damla" veya "nokta" anlamına gelir ve bindu visargha, kelimenin tam anlamıyla "damlanın düşmesi" anlamına gelir. "Damla" orada üretilen nektarı ifade ettiğinden, tüm ifade belki de en iyi "nektarın yeri" olarak çevrilir.

Geleneğe göre, bindu, beynin tepesine yakın, başın arkasına doğru yer alır. Orada çok az miktarda sıvı salgısı içeren çok hafif bir çöküntü veya çukur bulunur. Bu çukurun içinde hafif bir yükselme var, bindu'nun fizyolojik yapıdaki tam yeri. Optik sisteme bağlı olanlar da dahil olmak üzere kraniyal sinirler bu noktadan çıkar.



Nektarın bindudan salgılandığı, burun ağzındaki lalana çakrada depolandığı ve vishuddhi çakra tarafından saflaştırıldığı süreç yukarıda anlatılmıştır. Bin du ve lalana en iyi, doğrudan vishuddhi ile bağlantılı olan küçük psişik merkezler olarak anlaşılır. Bu tür küçük merkezler, ilgili büyük çakradan bağımsız olarak uyandırılamaz. Bu nedenle miiladhara'dan ajna'ya kadar sadece altı büyük çakraya "uyanış çakraları" denir.

Bindu, lalana ve vishuddhi'nin ahenkli işleyişiyle arınmış ilahi nektar inmeye ve tüm vücuda yayılmaya başladığında, olağanüstü başarılar mümkün hale gelir. Örneğin, bir kişi hava, yiyecek veya su olmadan uzun süre yaşayabilir. Kırk gün boyunca yeraltında gömülü olan, gönüllü olarak kış uykusuna yatan ve tamamen iyileşen yogilerin belgelenmiş vakaları vardır. Bu, dilin altındaki tendonun, solunum yolunu tamamen kapatmak için epiglotta geriye doğru kıvrılana kadar iki yıllık bir süre içinde kademeli olarak kesildiği özel bir khechari mudra formunun uygulanmasıyla mümkün olur. Bu doğrudan lalana'yı uyarır

merkez ve nektar vishuddhi'ye düşer, burada saflaştırılır ve vücuda dağılır, oksijen ve yaşam için gerekli diğer besinleri sağlar. Bindu daha fazla nektar üretmeye teşvik edilir ve vücudun hava, yiyecek ve su ihtiyacı büyük ölçüde azalır.* Nektarın vücudun metabolizmasını yavaşlattığı söylenir ve aslında yeraltına gömülen yogilerde yeni saç büyümesi görülmez.

Tokyo'daki enstitümüzde, uyanmış bir vishuddhi çakranın bindu ve lalana merkezleriyle bağlantılı olarak metabolizma, solunum, besin alımı, sindirim vb.'nin bilinçli kontrolünü mümkün kıldığı iddiasını destekleyen deneyler yaptık. (Ayrıntılar için bkz. Batı ve Doğu Tıp Çalışmalarım*nın-nin* Pranayama ve Kalp*Kontrol, Cilt. 3, No. 1 Uluslararası Derneği Dergisi* Din ve Parapsikoloji].

Satyananda'ya göre, bindu görsel algıyı kontrol eder. Kranial sinirler onu optik sisteme bağlar. Bu nedenle bindudaki anormallik göz hastalığına yol açabilir.

Bindu, nada veya psişik sesin merkezidir. Vishuddhi ve bindu, Navamukhi mudra (Bölüm IV), vajroli mudra (Bölüm IV) ve murcha pranayama (Bölüm III) gibi uygulamalarla uyandırıldığında, sayısız ince titreşimlerden oluşan sürekli bir fiziksel olmayan ses duyulur. Bu deneyim, bindu'nun tam yerini saptar.

Aslında bir çakra olmadığı için, bindu bir lotus veya yerleşik tanrılarla temsil edilmez. Sembolü dolunaydır - bireyselleşmenin başladığı noktayı temsil eder - ve ayrıca hilaldir, sahasrarada bulunan sonsuz bütünlüğün sadece bir bölümünün açık ve bindu'daki uygulayıcı tarafından algılanabilir olduğu gerçeğini ifade eder.

• Bu güçlerin kazanılması bazen vishuddhi çakra ile ilişkili Kurma ("kaplumbağa") nadi"nin uyanışına atfedilir.

Hem nokta (dolunay) hem de hilal, yazılı on karakterli OM'nin bazı stilize versiyonlarının sağ üst köşesinde görülebilir:

Bu, Satyananda'nın çakralar hakkındaki görüşlerini sunduğumuz sunumu tamamlıyor. Bu bölüm aynı zamanda, çakralar ve nadiler hakkında mevcut olan başlıca literatürü incelememizin son bölümüdür. Açıklığa kavuşturmak ve bir özet olarak, şimdi bu alandaki kendi deneyimlerim, deneyler ve teorilerimle ilgili bir tartışma sunmak istiyorum.

IX

Deneyim ve Deneyler Çakraların ile motoyama

Önceki bölümlerde anlatılan materyali dikkatle inceledikten sonra iki soru beni rahatsız etti.

İlk soru, basitçe, sıradan okuyucular buna inanacak mı?*en* çakralar var mı? Onların var olduğuna inanıyorum ve bu iddiayı destekleyen kanıtların bir parçası olarak, son otuz yıldır yoga pratiği yapmak için kişisel olarak yaşadığım çakra ile ilgili deneyimleri burada açıklamak istiyorum. Ek olarak, çakraların ve ilgili sistemlerin olası varlığına dair yaptığım bilimsel araştırmayı anlatmak istiyorum. Bu tartışma, bu bölümün büyük bir bölümünü oluşturacaktır.

Ancak buna başlamadan önce, çalışmadan çıkan ikinci soruyla ilgilenmek istiyorum. Leadbeater'ın deneyimlediği çakraların gerçek çakralar olduğu ve çakraların geleneksel temsillerinin yalnızca semboller olduğu iddiasıyla ilgili sorunum budur.

Ben kendim kişisel çakra uyanışımda sembolleri bu şekilde deneyimlemedim. Ancak, Sanskritçe bilgisi olmayan basit bir kadın olan annem yaptı. Spesifik olarak, bir sembol gördüğü gerçeği hakkında sık sık yorum yaptı.

anahata çakrasında altı köşeli bir yıldızın içinde ters çevrilmiş bir yelkenli gibi görünüyordu. Ne anlama geldiğini merak ettik. Annemin aslında geleneksel olarak anahata çakra ile ilişkilendirilen sembolü görmüş olduğunu fark etmemle sarsılmam yıllar sonra Sanskritçe öğrenene kadar olmadı: , yıldızla çevrili bija mantra "yam" - - . BT bu nedenle Leadbeater'ın görüşünü kabul etmek benim için zor. Bunu Satyananda'nın mantraların ve yantraların var olduğu fiilen boyutların bulunduğuna dair ifadeleriyle birleştirerek, Leadbeater'ın deneyimlediği çakraların muhtemelen onun yüksek çakralarından ziyade kendi adını verdiği eterik çift çakralar olduğunu hissetmeye başladım. astral veya nedensel boyut. Bu aynı zamanda Leadbeater'ın sadece "dalak çakrasına", yani manipuraya atıfta bulunarak, svadhishthana çakrayı olağanüstü ihmal etmesini bir şekilde açıklayabilir. Svadhishthana'yı basitçe gözden mi kaçırdı yoksa bir nedenden dolayı kasten dışladı mı bilmiyorum.

Kendi deneyimlerime dönersek, erken yaşlardan itibaren ruhsal gerçeklikle tanıştım. Öz ve koruyucu annelerim - ikisi de manevi adanmışlar - beni doğduğum yer olan Shodo Adası'nın dağlarındaki tapınaklara ve mabetlere götürmeye dört yaşındayken başladı. Bana Budist sutralarını ve Şinto dualarını söylemeyi öğrettiler ve üçümüz saatlerce birlikte şarkı söyledik.

Ayrıca beni Kobo şelaleleri gibi dini çilecilik için yüksek enerji merkezleri olarak bilinen yerlere de götürdüler. Bu noktayı özellikle iyi hatırlıyorum. Yoğun ormanın içinden sekiz kilometrelik bir yürüyüştü, öğle vakti bile karanlıktı ve bölge su yılanları tarafından istila edilmişti. Oldukça korkutucu buldum.

Annelerimle geçirdiğim bu süre boyunca, insan olmayan varlıkların, daha yüksek boyutlarda yaşayan varlıkların varlığı hakkında bilgi edindim ve deneyimledim. Beni daha yüksek boyutlu realite dünyasını arzulamaya sevk eden şey, bu ortamın ve karmamın birleşimi olmalı. Bu nedenle

Yoga yapmaya otuz yıl önce başladım. Şimdi sizinle o tarihin izini sürmeme izin verin.

Uyanış *en* Muladhara *çakra*

Yirmi beş yaşındaydım. İlk antrenmanım her sabah saat üçte kalkmak, yaklaşık yarım saat asana çalışmak ve üç ya da dört saat oturmaktan ibaretti. Meditasyonun ilk bölümü pranayama'ya, ikincisi ise belirli bir çakraya odaklanmaya ayrılmıştı.

İşte bu, uyguladığım ilk pranayama yöntemi. Dört saniye boyunca sol burun deliğinden alt karına doğru nefesi (prana) içinize çekin. Prana'yı şişirilmiş alt karın bölgesinde sekiz saniye tutun. Ardından kundalini'yi kuyruk sokumundan alt karına (svadhishthana çakra) yükseltin ve karın kaslarını kasın. Prana ve kundalini'yi sekiz saniye boyunca karıştırıp birleştirdiğini gözünüzde canlandırın. Dört saniye boyunca sağ burun deliğinden nefes verin. Bu nedenle bir nefes döngüsü yirmi dört saniye sürer. Sağ burun deliğinden nefes alıp soldan nefes vererek ve bu şekilde sırayla tüm işlemi tekrarlayın.

Bunu on dört ila yirmi bir kez yaptım. Bir veya iki ay sonra kumbhaka (nefes tutma) süresini bir veya bir buçuk dakikaya kadar uzatabildim. Daha sonra svadhishthana veya ajna çakraya konsantre olduğumda, dünyevi düşünceler yavaş yavaş aklıma girmeyi bıraktı. Bedenimin ve zihnimin olağanüstü miktarda enerjiyle dolduğunu hissetmeye başladım.

Uygulama sonucunda fiziksel ve psikolojik durumlarım değişmeye başladı. Sık sık mide rahatsızlığı ve kulak akıntısı çekiyordum. Ayrıca oldukça gergindim ve kötü hava koşullarından hem fiziksel hem de zihinsel olarak olumsuz etkilenmiştim. Yogaya başladıktan altı ay sonra bu sorunlar ortadan kalktı.

Devam eden uygulama sırasında, bazı yeni hisler fark etmeye başladım. Kuyruk sokumunda kaşıntılı bir his vardı, bir karıncalanma

alında ve başın tepesinde his ve alt karın bölgesinde ateşli bir his. Kuyruk sokumu çevresinde arıların vızıltısına benzer bir ses duyabiliyordum. Sıradan günlük hayatta koku alma duyum o kadar hassaslaştı ki rahatsız edici kokulara dayanamadım.

Bu koşullar iki veya üç ay devam etti. Bir gün, her zamanki gibi sunağın önünde meditasyon yaparken, karnımın özellikle ateşlendiğini hissettim ve orada beyaz bir buharın ortasında patlamak üzere olan bir ateş topu gibi yuvarlak siyahımsı-kırmızı bir ışık gördüm. Aniden, inanılmaz bir güç omurgamdan kafamın tepesine koştu ve sadece bir iki saniye sürmesine rağmen, vücudum yerden birkaç santimetre yükseldi. Çok korkmuştum. Bütün vücudum yanıyordu ve şiddetli bir baş ağrısı bütün gün hiçbir şey yapmamı engelliyordu. Ateşli hali iki üç gün devam etti. Başım enerjiyle patlayacakmış gibi hissettim. Kafamın tepesindeki "Brahman Kapısı"na çarpmam rahatlamayı sağlayan tek şeydi.

Bu, kundalini shakti'nin sushumna yoluyla başımın tepesine yükselişini ilk deneyimimdi. Muhtemelen Brahman Kapımın zaten açık olduğu ve shakti'nin astral boyuta akabildiği şanslı gerçeğinden dolayı, bu deneyimle sıklıkla ilişkilendirilen fiziksel veya zihinsel zorluk yaşamadım.

Uyanış *Svadhishthana Çakra'nın*

Kundalini'nin uyanmasından birkaç ay önce ilk pranayama uygulaması sırasında svadhishthana'nın etrafında hissettiğim ateşli duygu, buz ve ateş karışımı gibiydi. Beyaz bir buhar görüntüsü eşlik etti. Bir veya iki ay sonra karın bölgemde yuvarlak, kıpkırmızı bir ateş topu görmeye başladım. O zamandan başlayarak sık sık kehanet rüyaları görmeye, istemsiz ESP deneyimleri (telepati gibi) yaşamaya ve isteklerin kendiliğinden yerine getirilmesini gerçekleştirmeye başladım.

Görünüşe göre svadhishthana, manipura ve sahasrara'yı diğer çakralardan daha kolay aktive edebildim. Svadhishthana'yı uyandırmaktaki rahatlığım, çocukluğumdan beri uyguladığım su çileciliğinden kaynaklanıyor olabilir. Geleneksel olarak, svadhishthana ve su arasında, çakranın suyun ilkesine ve gücüne hükmettiği söylenen su arasında güçlü bir bağlantı olduğu söylenir. Su çileciliği uygulayan birçok modern medyum böylece svadhishthana çakrayı uyandırdı. Ayrıca, doğuştan gelen ancak kontrolsüz PK veya ESP'ye sahip birçok medyumda az çok uyanmış bir svadhishthana çakraya sahip olduğu izlenimini edindim.

Bu çakranın uyanmasından sonra hem fiziksel hem de zihinsel olarak aşırı duyarlı hale geldim. Meditasyon sırasında, en küçük gürültü gök gürültüsü gibi geldi ve beni şaşırttı. Duygularım kararsız hale geldi ve kolayca heyecanlandım. Bu döneme bazen yogik disiplinin "tehlikeli aşaması" denir ve bu aşamada genellikle deneyimli bir gurunun rehberliğine sahip olmak önemlidir. Hem annemin rehberliğinde hem de ilahi koruma denilebilecek şeyin yardımıyla çok fazla problem yaşamadan atlatmayı başardım.

Svadhishthana çakranın genito üriner sistemi ve adrenal bezleri kontrol ettiği düşünülmektedir. Böbrek, mesane ve üçlü ısıtıcı meridyenlerinin de bu sistemle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Vücudumdaki meridyenlerin durumu test edildiğinde, böbrek ve idrar kesesi meridyenlerinde belirgin bir anormallik olmasına rağmen, herhangi bir arıza olmaması ilginçtir. Benzer durumlarda da böyle bir anormallik fark ettim ve bunun artan svadhishthana aktivitesinin olası bir göstergesi olduğunu hissediyorum.

Uyanış*arasında*Manipura çakra

Çocukluğumda ve yogaya başlayana kadar sindirimim zayıftı. Kızarmış yiyecekler bana ishal yaptı. acı çektim

İlkbahar veya sonbaharın geçiş döneminde, beni pirinç lapası ve erik turşusu gibi basit bir diyetle yaşamaya zorlayan uzun süreli gastroenterit atakları. Bu koşullar, yoga pratiğine başladıktan yaklaşık altı ay sonra düzelmeye başladı.

Aynı altı aydan sonra yeni bir dizi duyum başladı. Sık sık, göbeğe odaklanmış, yoğun beyaza dönüşen, görünüşte güneşten çok daha parlak olan başka bir kırmızımsı ışık gördüm. Başım döndü ve yaklaşık on dakika boyunca hiçbir şey göremedim. Kaşlarımın arasında veya karnımda parlayan mor bir ışık görmeye başladım.

Çocukluğumdan beri sık sık hayaletler (düşük astral varlıklar) görmüş olsam da, bu zamanda meditasyon sırasında onları artan sıklıkta görmeye başladım. Ara sıra arınma dualarını ve onlar için Budist sutralar söyleyerek ve bilinçli olarak prana yayarak acılarını hafifletmeyi başardım. Ancak ruhlar çok güçlü ve düşmansa, onlara yardım edemedim ve bunun yerine onlardan olumsuz etkilendim. Bu tür ruhların etkisi altındayken bedenim ve zihnim kararsız hale geldi. Nedensiz yere hastalandım ya da sinirlendim ve bir keresinde ateşim varken bir hafta yatakta kalmak zorunda kaldım. Öte yandan, olumlu ruhlar (başkalarıyla uyum sağlamaya çalışan ruhlar) beni iyi yönde etkiler ve beni çok huzurlu hissettirirdi.

Manipura çakranın uyanışının bir başka sonucu da, basiret, telepati ve ruhsal içgörü gibi gelişmiş ESP yeteneklerine sahip olmamdı.

O dönemle ilgili daha sonraki hayatımı büyük ölçüde etkileyen etkileyici bir deneyim yaşadım. 26 veya 27 yıl önce bir Kasım akşamı, Tapınakta bir asistan olan yaşlı bir adamla "kokkurisan" (Ouija tahtasının kullanımına benzeyen bir Japon oyunu) oynuyordum. On dakika sonra yarı transa girdim. Vücudum yanıyormuş gibi hissettim ve bolca terlemeye başladım. Sağ elim şiddetle hareket etmeye başladı ve onu durduramadım. Trans daha da derinleşti ama bilincimi kaybetmedim.

Aniden eski beyaz giysiler giyen bir adamın duyular dışı görüntüsünü gördüm. Yaklaşık 100 metre ötede, kepenkli kapılardan bir çam korusunda duruyordu. Onu gerçek bir insan görmüş gibi net bir şekilde gördüm. Yaşlı adam asalet doluydu ve bir kabile liderine benziyordu. Bana eğilerek işaret etti. Sanki bana bir yere rehberlik etmek istiyor gibiydi.

Adam kendini Hakuo olarak tanıttı ve bana önceki hayatımda kendi mahallesi dahil bu mahalledeki kabilelerin hükümdarı olduğumu söyledi. Beni yaşadığımız yere davet etmek istediğini söyledi. Bunu telepatik olarak anlayabildim. Felsefe ve psikoloji alanında akademik bir araştırmacı olarak, tüm bunları olağanüstü tuhaf buldum. Ancak varlığımın başka bir düzeyinde, geçmiş, şimdi ve gelecek arasında hiçbir ayrım yapmayan zihnimin daha yüksek bir bölümünde, söylediklerinin doğru olduğunu fark ettim. Ben bu bölgenin efendisiydim ve Hakuo da benim takipçimdi.

Hakuo ile ruhsal diyalogun on ila yirmi dakika sürdüğünü düşünüyorum. Gözlerim açıkken hem panjurları hem de Hakuo'yu görebiliyordum. Bu dünyayı ve manevi dünyayı sanki üst üste binmişler gibi gördüm. Gözlerimi kapattığımda sadece Hakuo'yu, çam korusunu ve çimenleri görebiliyordum.

Ertesi gün bisikletle, önünde birçok eski mezar bulunan bir dağın bulunduğu Jindaiji tapınağına gittim. Daha önce hiç gitmemiş olmama rağmen burası çok tanıdık geldi. Şaşırtıcı bir şekilde, tapınakta sergilenen antik çanak çömlek parçaları ve taş aletler vardı ve yakın zamanda yapılan bir kazının Jindaiji çevresinde eski bir topluluğun varlığını ortaya çıkardığını açıklayan bir duyuru.

Jindaiji'den ayrıldığımda, sonbahar ışığı hızla gecenin karanlığına karışıyordu. Eve giderken, bir şekilde beni ruhsal olarak çeken karanlık bir yere rastladım ve bunun Hakuo'nun binlerce yıl önce yaşadığı yer olabileceğini düşündüm. Yaklaşık on taş merdiveni çıkarken, belli belirsiz küçük bir tapınağa benzeyen bir şey gördüm. içgüdüsel olarak

Aslında bunun Hakuo'nun eski konutu olduğunu biliyordum ve aynı anda bir şekilde Hakuo'nun keşfimden memnun olduğunu hissettim.

Tapınağa gittim ve dua etmeye başladım, bu sırada Budist tanrı Fudomyoo'yu gördüm.* Bu sırada hava tamamen kararmıştı. Kendimi çok garip hissettim ve eve koştum. Ancak ertesi gün, önceki gece keşfettiğim küçük tapınağı ziyaret etmek için Jindaiji'ye geri döndüm. Ben namaz kılarken bu türbenin rahibi sabah namazından sonra çıktı. Ona önceki akşam olanları anlattım. Şaşırarak, evet, Fudomyoo'nun orada kutsal sayıldığını ve beni ibadete davet ettiğini söyledi. Tapınağa girdim ve tam olarak gördüğüm gibi olduğunu gördüm.

Parapsikoloji terimlerini kullanarak, bu bir durugörü örneğidir. Ama aynı zamanda "durgörü" gibi bir kelimeyle tanımlayamayacağım bir şey de yaşadım - manevi dünyanın varlığının güçlü bir onayı. Bu, manipura çakranın uyanışı yoluyla yoginin farkındalığına girdiğine inandığım dünyadır.

Daha sonra manipura çakrayla ilgili bir deneyimim oldu ve bu bana önemli bir şey daha öğretti: Eğer kişi manipura çakranın uyanışıyla elde edilen psişik yeteneği -manevi dünyayla doğrudan temas kurma yeteneğini- aşırı kullanır ve manipura çakrasının gelişimini ihmal ederse. diğer çakralar, ya da herhangi bir çakrayı diğerlerini dışlayacak şekilde kullanırsa, hem zihin hem de bedende anormallikler ve hastalıklar geliştirmeye eğilimlidir.

Yaklaşık 13 yıl önce (1967), yogaya başladıktan on yedi yıl sonra annem hastalandı. Onun yerine yaklaşık üç yıl boyunca Tamamitsu Mabedi üyelerine manevi danışmanlık yaptım. İlk başta, meditasyon sırasında daha yüksek bir duruma girmek için vücudumu sahasrara çakrasından terk edebildim.

• Ezoterik Budizm'in ateş "parlaklık krallarından" biri olan Achala'nın Japonca adı.

ya da ilahi birlik. Ancak bu konsültasyonları vermeye başladıktan yaklaşık altı ay sonra, konsantrasyona geçtiğimde manipura veya ajna çakramın hemen önünde ruhlar belirirdi ve sürekli onlarla müzakere etmem gerekiyordu. Bedenimi sahasrara çakra yoluyla terk etmek ve bu birliğe ulaşmak için onları geçemedim - iki ya da üç yıl boyunca devam eden bir çıkmaz. Yogaya başladığımdan beri hastalanmamama rağmen midem kolayca bulanmaya ve kolayca yorulmaya başladı.

Bu noktada Japonya'dan ayrıldım ve üç ay boyunca Hindistan'daki Andhra Üniversitesi'nde ders vermeye gittim. Oradayken, kısmen baharatlı yiyeceklerden dolayı ama aynı zamanda sürekli manipura kullanımının getirdiği bozulma nedeniyle mide ülseri geliştirdim. Japonya'ya döndükten sonra, annem ruhsal danışmalara devam etti ve mide ülserim yoga disiplini ve akupunktur tedavisi ile on sekiz ayda iyileşti.

Bu deneyimden, ruhsal danışmalarda ruhlarla temasın manipura çakramı fazla çalıştırdığını, böylece diğer çakralarla olan dengeyi bozduğunu ve sindirim organlarında sorunlara yol açtığını fark ettim. Bu çakrayı fazla çalıştıran birçok medyum genç yaşta öldü veya mide ve bağırsaklarda ciddi problemler yaşadı. Aslında, herhangi bir çakrayı aşırı kullanmanın tehlikeli olduğundan eminim.

Duygusal olarak, manipura çakrasını uyandırmanın sonucu, duygularımın bir şekilde daha zengin ve kontrolüm altında olmasıydı. Ayrıca diğer insanlarla çok daha derin bir sempati kazandım.

Uyanış*arasında*Anahata Çakra

Sindirimim zayıf olmasına rağmen, kalple ilgili hiçbir problemim olmadı. Ancak, yogaya başladıktan yaklaşık iki yıl sonra, her iki meme ucunu birleştiren çizginin midsternal çizgiyi geçtiği yerde bir ağrı fark etmeye başladım (Danchu noktası meridyen, Shanchung, CV 17)

ve kalbim anormal bir şekilde çalışıyor gibiydi. Yine de hasta hissetmekten ziyade sağlıklıydım, çok aktiftim ve çok az uykuya ihtiyacım vardı.

Bu sırada, kışın en soğuk döneminde olduğu gibi, bir saat kadar şafakta kalkmak, dışarı çıkmak ve yarı çıplak vücudumun üzerine buzlu su dökmek gibi geleneksel su çileciliğini uyguluyordum. Ben bunları yaparken annem yanımda durdu ve benim için dua etti.

Bir sabah şunlar oldu. Kuyruk kemiğimden omurgadan kalbime doğru yükselen bir tür ısı enerjisi gördüm. Göğsüm çok sıcaktı ve kalbimin parlak bir altın parlamaya başladığını gördüm. Bu ısıyla buzlu su ısındı, vücudumun yüzeyinden buhar yükseldi ama üşümedim. Kundalini kalbimden başımın tepesine yükselirken, beyaz parlıyordu. Başımın üstünden vücudumu terk etti ve ben onunla çok daha yüksek bir boyuta yükseldim. Fiziksel bedenim bu dünyanın soğuk rüzgarında duruyordu ama unutmuştum.Yarı baygındım ama yine de yükseklerde olduğumun ve İlahi Olan'a ibadet etmenin farkındaydım. On ila yirmi dakika sonra kendime geldiğimde, annem bana başımın üstünde ve kalbimde parlayan altın bir ışık gördüğünü söyledi. Bu deneyimin anahata çakramın uyandığı nokta olduğunu düşünüyorum.

O zamandan beri, psişik şifa yapabildim ve bu kutsamadan bir veya iki yıl sonra, bana iyileşmek için güven veren bir deneyim yaşadım. Tapınağımızın bir üyesinin torunu, o zamanlar üç yaşında bir çocuk, bir iğneye alerjik reaksiyon göstermişti. Durumu kritik hale geldi ve doktor umutsuz olduğunu söyledi. Anneannesi akşam saat 10 sularında beni aradı ve dua edip onu kurtarmam için yalvardı, ben de hemen annemle birlikte onun için hararetli dualar etmeye başladım. Çok geçmeden torun ikimizin karşısına çıktı. Tutkulu dualarımıza devam ettik, ona enerji verdik ve bedenine dönmesi için ısrar ettik. Yaklaşık bir saat sonra aniden ortadan kayboldu ve vücuduna döndüğünü ve iyileşeceğini hissettik. ben

büyükanneye telefon edip güvende olacağını söyledi. Tam o sırada hastanede, kalbi yavaş ama düzenli bir şekilde atmaya başladı ve solunumu normale döndü. Ondan sonra istikrarlı bir şekilde iyileşti ve iki veya üç gün sonra tamamen iyileşti.

Anahata çakranın uyanmasından sonra, hem psi enerjisi yayma hem de psişik şifa yapma yeteneklerini fark ettim ve kontrol etmeyi öğrendim. Manipura çakranın uyanmasından sonraki durumun aksine (ruhlar bana girdiğinde), anahatanın uyanmasından sonra, kendi ruhsal enerjim veya astral bedenim başka bir kişininkine girebildi ve o kişide iyileştirici değişiklikler gerçekleştirebildi. Ayrıca varlığımı iyileştirmek istediklerimi de kapsayacak şekilde genişletebildim, daha doğrusu diğer insanlar genişleyen varlığıma girip içimde yaşayabilirdi.

Anahata çakrasının da uyanmış olduğunu hissettiğim annem sıklıkla psişik şifa uygulardı. Örneğin, doğuştan kör olan bir kıza bir keresinde ona bağırarak enerji gönderdi. Kızın gözleri aniden kan ve irin aktı. Daha sonra gözlerini açtığında ışığı algıladı ve yaklaşık bir hafta sonra nesneleri görmeye başladı. Başka bir zaman annem, on yıldan fazla bir süredir yatalak olan felçli yaşlı bir çiftçi için dua etti. Namazdan sonra ayağa kalkmasını emretti ve hemen ayağa kalktı.

Mucizevi şifalar gerçekleştirebilen birçok insanın bunu anahata çakra aracılığıyla yaptığını hissediyorum.

Bu uyanışla birlikte psikolojik durumumda da köklü değişiklikler oldu. Özellikle, dünyevi şeylere bağlı olmayan bir tavır geliştirdim. Manipura çakranın uyanmasından sonra durugörü ve telepatik olmama ve duygularım daha zengin ve daha kontrol edilebilir olmasına rağmen, kendimi bağlılıktan tamamen kurtaramamıştım. Anahata ile her şey hakkında sürekli bir iyimserlik hissetmeye başladım, gerçekleri derinden fark ettim.

her şeyin bekleyene geldiğini, kötü zamanların sürmediğini ve iyinin her zaman kötüyü takip ettiğini. Sadece her şeyin içinde ve dışında iyi ve kötünün bir arada var olduğunu değil, aynı zamanda bu dualitenin ötesinde bir dünya olduğunu da görme olanağı buldum. Kendimi bağlılıktan kurtardıktan sonra huzurlu oldum ve zihnim özgürdü. Bir zamanlar bu gerçek özgürlüğün tadını çıkaranlar için, bu dualist dünyanın zevkleri anlamsız görünüyor.

Bu çakranın uyanmasından sonra, isteklerim çoğu zaman kendiliğinden yerine geldi. Örneğin, Odawara'da Nebukawa adlı bir yerde inzivaya çekildik. Alan, biri içinde nehir bulunan derin bir vadi tarafından alınmış olan yaklaşık dört dönümlük bir alanı kaplamaktadır. Japonya'nın çeşitli yerlerinden inzivaya gelenler için vadinin bir kısmını bir otoparka dönüştürmeyi sık sık düşünmüştüm. Yaklaşık bir yıl sonra öyle oldu ki bir inşaat şirketi bunu bizim için ücretsiz yaptı.

Arazimizin eski sahibi Yugawara kaplıcasına büyük bir otel inşa etmeyi planlıyordu. İnşaat sırasında kazılan fazla toprakla ilgili bir sorunu vardı ve bu toprağı, onu kontrol altına almak için sağlam taş duvarlar inşa etmesi şartıyla vadimize boşaltıp dökemeyeceğini sordu. Hemen kabul ettim ve bir ay boyunca vadimizi doldurmak için düzenli bir damperli kamyon akışı geldi. Her gün iki büyük buldozer siteyi yerle bir ediyordu. Sonunda, vadinin yaklaşık üçte biri, en az elli arabalık iyi, duvarlarla çevrili bir otoparka dönüştürüldü, aksi takdirde bize yaklaşık 200.000 dolara mal olacak bir operasyon.

Uyanış*arasında*Vishuddhi Çakra

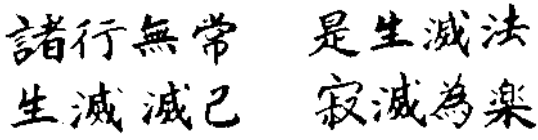
Diğer çakralardaki kadar sık vishuddhi çakrada aktivite hissetmedim ama yoga pratiğimin dördüncü ve beşinci yıllarında günlük pranayamamı yaptıktan sonra buna konsantre olmaya başladım. Çok geçmeden boğazımda bir tahriş oluştu ve nefes almak zorlaştı.

Birkaç ay sonra koyu mor bir ışık yayıldığını gördüm.

yavaş yavaş kafamın etrafında. Bedenimin bilinci kayboldu; Sessiz ve sakin oldum. Hiçlik durumunu yaşadım.

Vishuddhi çakranın uyanış deneyimi, göğün alacakaranlık moru olduğu ve her şeyin sessiz olduğu bir sonbahar akşamı hissine benzer. Soluk mor ışık yayılır ve dağılır. Mutlak bir hiçlik hissinin tadını çıkardım ve zihnim tamamen hareketsizdi.

Bir Budist deyişi vardır:



Bu, ne olursa olsun, her şeyin değişebileceği anlamına gelir, çünkü her şey bir kez yaratıldıktan sonra sona ermek zorundadır. Doğum ve ölümü aşmış, onları aşmış olarak, mutlak hiçlik ve en yüksek iyi olan Shunyata'dayız.

Bu durumu birkaç kez deneyimledikten sonra kendimi mutlak bir boşluk uçurumuyla karşı karşıya buldum. O kadar büyük bir korku yaşadım ki yogayı bırakmak istedim. Sık sık bu dünyaya olan bağlılığımın sona erdiğini hissettim; bu deneyim sayesinde bu dünyayı terk ettiğimi. Kendimi tamamen Tanrı'ya teslim etmeyi, hayatımı tamamen O'na emanet etmeyi öğrendiğimde, felç edici korkum yavaş yavaş azaldı.

Bu süreçte korkunç bir şeytana benzer varlıkla karşılaştım. Bu tarif edilemez derecede korkunç bir deneyimdi. Bununla birlikte, her şeyin, hatta "tanrılar ve şeytanlar"ın bile geçici olduğunun farkına vardım: sonuçta korkacak bir şey yok. Bu idrak, bu korkutucu ve tehlikeli dönemden geçmemi sağladı.

Korkumu yendiğimde ve etrafımdaki mutlak sessizlik hissinin tadını çıkarabildiğimde, artık bu dünyaya bağlı olmadığımı açıkça görebiliyordum. Yaptığım işin sonuçlarına bağlı kalmadan bu dünyada özgürce çalışabilecek hale geldim.

tion. Derinden harika bir bağlılık ve özgürlük duygusu yaşadım. Bu tavırla geçmişi, bugünü ve geleceği aralarındaki farkı aşarak aynı boyutta görebildim. Şimdi Tapınak üyelerine manevi danışmalarda bulunduğumda, onların önceki yaşamlarını, şimdiki durumlarını ve geleceklerini sürekli bir akış olarak görebiliyordum.

Vishuddhi uyanışının bir başka sonucu da benim işitme duyumla ilgiliydi. Vishuddhi uyandığında işitmenin keskinleştiği söylenir. Aslında çocukken başlayan her iki kulağımın timpanitinden dolayı işitmede çok zorluk çektim. Ayrıca ben gençken kulak zarı ve sol kulağımdaki küçük kemikler ameliyatla alındı. Ancak, vishuddhi uyandığından beri çok daha net duyabiliyorum - fiziksel kulağımla değil, zihnimle.

Uyanış*Ajna Çakra'nın*

Pranayama ile bağlantılı olarak, bazen perineye konsantre oldum, nefes alırken kasıyor ve nefes verirken gevşetiyordum. Bunu yaparken perine bölgem ısınırdı. Bu duyuma genellikle, ajna çakranın ve tabii ki onun bağlantılı organı olan epifiz bezinin varsayılan konumu olan noktadaki kaşlar arasındaki hassas titreşim eşlik ediyordu. Ajna çakranın uyanışını özellikle hızlandırmak için aşağıdaki uygulamaya başladım.

Ajna çakraya odaklanarak, nefes alırken onun aracılığıyla ilahi enerjinin emildiğini ve nefes verirken prananın evrene yayıldığını, her zaman OM zikrettiğini görselleştirdim.

Bu uygulamayı birkaç ay boyunca günde bir saat yaptıktan sonra, kundalini enerjisi kuyruk sokumumdan omurgama doğru yükseldi ve vücudum ısındı. Svadhishthana çakrayı çevreleyen alt karnım demir kadar sertleşti. Benim

solunum o kadar kolaylaştı ve yavaşladı ki nefes almadan yaşayabilirmişim gibi hissettim. Vücudum, özellikle de gövdemin üst yarısı sanki ortadan kaybolmuş gibiydi. Ajna çakram çok ince bir şekilde titremeye başladı. Kaşlarımın arasından parlak beyaz bir ışık parlarken, tamamen koyu mor bir ışığa daldım. Bir vadide yankılanıyormuş gibi bir sesin beni çağırdığını duydum. Vecd ile doldum ve ilahi bir güç sembolü bana ifşa edildi. Bu durum bir veya iki saat devam etti ve sanırım çakranın ilk uyanışını gösteriyordu.

Bu uyanış, vishuddhi'ninki gibi korkutucu değildi. Sadece cennetsel sakinlikle doluydum. Diğer çakraların uyanışında meydana gelen karartmayı veya bilinç kaybını yaşamadım. Aksine, kendimi genişlemiş ve derinleşmiş bir bilinç durumunda, bazen süperbilinç olarak adlandırılan daha yüksek bir boyutun bilinci içinde buldum. Bu durumdayken, geçmiş, şimdi ve gelecek aynı anda bilinebilir. Nesnelerin özü ve diğer insanların, önceki yaşamların, ulusların ve dünyanın karması netleşir. Bu tür bilgiye prajna veya ilahi bilgelik denir.

Çeşitli bilimsel çalışmalarım, ajna üzerinde yoğunlaşarak elde edilen bilgelikten kaynaklandı. Bu hayattaki görevlerimden birinin, bu bilgiyi bilimsel yollarla olabildiğince açıklığa kavuşturmak ve başkalarının anlayacağı şekilde açıklamaya çalışmak olduğunu anlamaya başladım. Bu şekilde benim yaklaşımım, sentetik bir bilimsel hakikat oluşturma çabasıyla fiziksel fenomenleri incelemek için tasarlanmış olağan tümevarımsal bilimsel araştırma yöntemlerini kullanan yaklaşımdan farklıdır. Ben daha çok, ajna çakraya konsantre olurken bana verilen bilgeliği, tümdengelimsel ve bilimsel yöntemlerle fiziksel boyutta tezahür ettirmeye çalışıyorum.

Ajna'nın uyanışının diğer eşlikçileri, ajna ile ilişkili yeteneklerden farklı bir boyuttan yayılıyor gibi görünen bir dizi psi yeteneğiydi.

anahata ve manipura çakralarının uyanışı. Örneğin manipura çakram uyandığında, ruhları görebildim ve ruhlardan etkilenebildim ve bireylerin önceki yaşamlarındaki karmayı görebildim. Ancak, ajna çakranın uyanmasından sonra, ruhların çektiği acının farkına vardım ve onlar adına Tanrı'ya dua ederek onları özgürleştirmeye yardım edebildim. Ayrıca, ajna çakranın uyandırılmasıyla alınan karma anlayışı sadece bireylerle ilgili değil, aynı zamanda aileler ve uluslar gibi daha büyük varlıklarla da ilgilidir. Ve başkalarının karmasını etkileme ve değiştirme gücü, ajna çakranın uyanmasıyla büyük ölçüde arttı.

Sonuç olarak, ajna çakrayı uyandırmanın en önemli yönünün karmayı aşma ve arındırma yeteneği olduğunu eklemek isterim. Bu nedenle, bir insanın daha yüksek bir varlık seviyesine tekamül etmesi için ajna ve sahasrara çakralarını uyandırmanın kesinlikle gerekli olduğunu hissediyorum.

Uyanış*arasında*Sahasrara*çakra*

İlk disiplin programımda düzenli olarak yaptığım uygulamalardan biri Shoshuten adlı Taocu bir formdur. Bu, sushumna boyunca kundalini shakti'yi başın üstüne yükselterek ve inhalasyon sırasında ajna çakraya düşmesine izin vererek yapılan, vücudun üst kısmındaki enerji dolaşımıyla sushumna'yı arındırma yöntemidir. Sonra shakti'yi orada tutun ve nefesi iki ila üç saniye tutun. Vücudun ön tarafının orta çizgisi boyunca svadhishthana çakraya düşmesine izin verin ve orada tutun, yine nefesi iki ila üç saniye tutun. Muladhara çakrasından sushumna'ya kadar başın tepesine, tekrar muladhara'ya ve benzerlerine kadar shakti dolaşımını sürdürün.

Shoshuten'i yaparken sushumna'nın içini, sahasrara'yı ve diğer iki veya üç çakranın parladığını görebiliyordum. Altı ay ya da bir yıl yoga yaptıktan sonra, parıldayan altın bir ışık bedenime girip çıkmaya başladı.

başımın üstünden geçti ve başımın on ila yirmi santimetre dışarı çıktığını hissettim. Astralde, ancak fiziksel boyutta değil, Bud dha'nın başı gibi görünen, mor ve mavi parıldayan, kendi başımın üstünde duran şeyi gördüm. Buda'nın tacının tepesindeki kapıdan içeri ve dışarı süzülen altın-beyaz bir ışık vardı. Yavaş yavaş bedenimin hissini kaybettim, ama bilincin, süper-bilincin açık bir farkındalığına sahip oldum. Ruhsal benliğimin yavaş yavaş yükseldiğini ve vücudumu başımın üstünden Cennette restore edilmek üzere terk ettiğini görebiliyordum.

Evrende yankılanan güçlü ama çok hassas bir Ses duyabiliyordum. Sesi dinlerken görevimi, önceki yaşamlarımı, kendi ruhsal durumumu ve daha birçok şeyi kendiliğinden fark ettim. Sonra, tüm ruhsal varlığımın olağanüstü bir dinginliğe gömüldüğü, gerçekten tarif edilemez bir durum yaşadım. Bir süre sonra, fiziksel dünyaya dönmem gerektiğini hissettim. Aynı yolu izleyerek aşağı indim ve başımın tepesindeki kapıdan bedenime döndüm. Ruhsal enerjiyi bilinçli olarak tüm bedenime yaymak zorunda kaldım çünkü bu soğuktu ve uzuvlarım felçliydi. Sonunda ellerimi ve ayaklarımı biraz hareket ettirebildim ve yavaş yavaş normal duyum geri geldi.

Bu, yogaya başladıktan bir yıldan kısa bir süre sonra oldu. Sonraki iki yıl boyunca, vishuddhi ve anahata çakraları uyandı. Daha önce belirtildiği gibi svadhishthana, manipura ve sahasrara çakralarım diğerlerinden önce aktif hale geldi.

Sahasrara çakra uyandıktan sonra, astral bedenim Brahman Kapısı'ndan çıkabildi. Bu, aşağıdaki örneğin gösterdiği gibi, meditasyon sırasında dış dünyayı görmemi sağladı.

Yaklaşık on yıl önce, her zamanki gibi meditasyon yaparken, gözlerim kapalı ve diğer meditasyon yapanlardan uzağa bakıyor olsam da, tapınakta bir yabancıyı "görebildim". Meditasyondan sonra diğer uygulayıcıları selamladığımda,

Daha önce hiç görmediğim yaşlı kadına dikkatle baktı ve aşağıdaki sahneyi duyular dışında gördüm.

Oyama Dağı olduğunu bildiğim büyük ve güzel bir dağın eteklerinde tarlalar gördüm. Bu kadının babası olduğunu anladığım bir çiftçi, çiftliğini büyütmek için tarlalardan birinden eski bir tümülüs kaldırdı. Sahne değişti ve daha sonra onun torunlarından birinin ve birkaç köylünün delirdiğini gördüm. Bu, alanın yaklaşık dört yüz yıl önce Tokugawa ve Takeda aileleri arasındaki savaşta eski bir savaş alanının yeri olduğunun ve savaşta ölen bir Takeda savaşçısının bu tümülüste gömülü olduğunun farkına varılmasını sağladı.Çiftçi tümülüsünü kaldırdığında, savaşçının ruhu öfkelenmiş ve çiftçiye ve onun soyuna musallat olmaya başlamıştır. Bu, bu kadının en büyük oğlunun (çiftçinin torunu) şizofren olmasına neden oldu ve bu da onu yardım için dua etmek için tapınağa gelmeye itti.

Ona gördüklerimi anlattığımda çok şaşırdı. Hemen doğum yerine, rüyamda tarif ettiğim yere geri döndü ve diğer gerçeklerin doğru olduğunu tespit etti. Ertesi gün tapınağa geldi ve bize oğlunun lisenin ilk yılındayken zihinsel olarak dengesiz hale geldiğini ve derslere gidemediğini söyledi. Bütün gün odasında kalmış, günlüğüne Takeda savaş savaşçılarından biri olduğunu yazmıştı. Annesi onun ne demek istediğini kesinlikle anlamamıştı. O zamandan beri beş yıl boyunca bir akıl hastanesindeydi.

Anne, oğluna yardım etmem için bana yalvardı. Sonraki hafta, savaşçının ruhuyla yoğun bir şekilde pazarlık ettim ve sonunda onu oğlundan ayrılması için ikna ettim. Kadın bir hafta sonra geldi ve bana oğlunun hastaneden ayrıldığını, normale döndüğünü ve sebze dükkânında ona yardım edebileceğini söyledi.

Bu deneyim, gerçek dünyadaki olayların hem geçmiş olaylarla hem de manevi dünyadaki olaylarla derinden bağlantılı olduğunu benim için daha da netleştirdi. Ayrıca, deneyim farklı

Basit astral projeksiyondan türetilmiştir, çünkü buna vücutta soğukluk ve sertlik ya da bilinç kaybı eşlik etmez. Bilincim biraz karartsa da çevremi tam olarak gözlemleyebiliyordum. Benzer deneyimler o zamandan beri birçok kez başıma geldi.

Sahasrara çakranın uyanmasından sonra, alt çakraların uyanışıyla gelen yetenekler güçlendi. Aynı zamanda, bu çakralar daha yüksek bir seviyede aktif hale geldi ve tamamen uyanık olmayanlar, vishuddhi ve anahata çakraları o andan itibaren düzenli bir şekilde uyandı. Ayrıca, sahasrara yüksek boyutlarda giderek daha aktif hale geldikçe, aşağıdaki yetenekleri kazandım:

başkalarının bedenlerine girme ve onları etkileme yeteneği;
varlığımı genişletme ve diğerlerini onun içine dahil etme yeteneği;

özgürce çalışma yeteneği, karmayı ve vücudun kısıtlamalarını aşan ve
İlahi güçle birlik bahşedilebilme yeteneği.

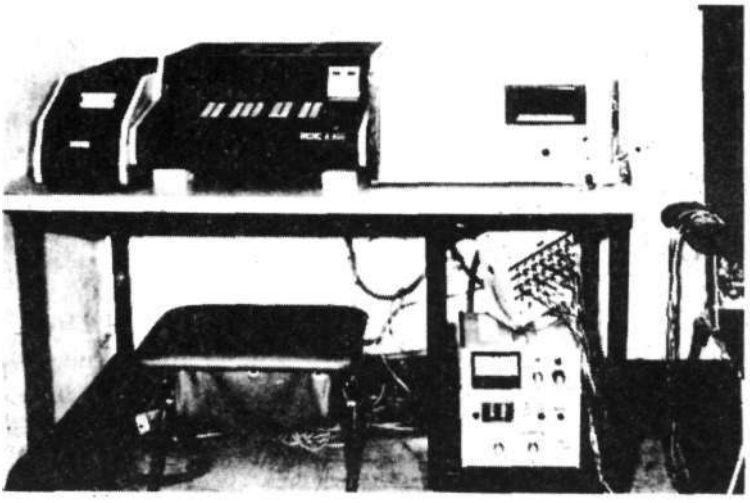
Yukarıdakiler, her bir çakranın uyanış ve aktivitelerinin ve son otuz yıldaki deneyimlerimden elde edilen karşılık gelen psiabilitelerin genel bir tanımıdır. Sonuç olarak, çakraların uyanışı ile ilgili vurgulamak istediğim üç nokta var. Birincisi, çakra uyanışı, eğer ruh tekamül edecekse ve aydınlanmaya ulaşılacaksa yaşanması gereken bir süreçtir. Upanishad'lardan biri, uyanmadan ve çakraları tanımadan aydınlanmaya ulaşılamayacağını söylüyor ve bunun doğru olduğuna inanıyorum.İkincisi, bana öyle geliyor ki, hangi çakra daha önce uyanırsa kişiden kişiye değişir. Kişinin bireysel karması ve doğası nedeniyle, herhangi bir bireydeki kundalini hareketiyle daha kolay etkinleştirilen ve uyanmaya daha yatkın olan karakteristik çakralar vardır. Son olarak, bir çakranın paranormal yeteneğinin aşırı kullanımının anormalliğe neden olabileceğini vurgulamak istiyorum.

veya o çakra tarafından kontrol edilen iç organlarda bir hastalık ve hatta erken ölüme yol açabilir.

Bu bölümün ikinci yarısında, kendimin ve başka birçok kişinin ruhsal uygulamada deneyimlediği gerçekleri deneysel olarak doğrulama çadırı ile yürüttüğüm bilimsel araştırmayı tartışmak istiyorum. Bu tartışmalar AMI ve benim geliştirdiğim fizyolojik kayıt cihazları olan Çakra Enstrümanı tarafından elde edilen deneysel gözlemlere bağlı olacaktır.

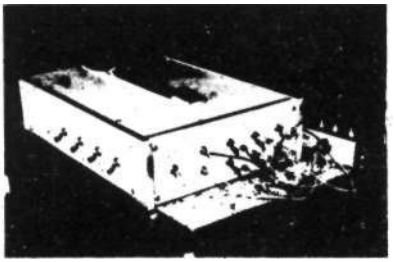
AMI - Meridyenlerin ve Karşılık Gelen İç Organlarının İşlevsel Koşullarını Ölçme Cihazı
- el ve ayak tırnaklarının tabanı yanında bulunan özel akupunktur noktalarında harici olarak uygulanan DC voltajına yanıt olarak başlangıçtaki cilt akımını ve sabit durum akımını ölçmek için tasarlanmış bir alettir. Akupunktur teorisine göre, "sei (kuyu) noktaları" olarak adlandırılan bu özel noktalar, görünüşte Ki enerjisinin vücuda girdiği veya vücuda girdiği meridyenlerin son noktalarıdır. Yaklaşık 2000 denek üzerinde yapılan deneyler, bu tür cilt akımı değerlerinin göreceli büyüklüklerinin meridyenlerdeki Ki enerjisinin fonksiyonel koşullarını yansıttığını kuvvetle önerir.Bu deneylerden elde edilen veriler, Ki enerjisinin fazlalığı, eksikliği veya im dengesi açısından normal veya düzensiz olsun, fonksiyonel koşulların değerlendirilmesi için bir dizi kriterde harmanlanmıştır. Bu kriterlerin her biri istatistiksel analiz ve klinik muayene temelinde oluşturulmuştur. Her bir meridyenin işlevsel durumunun teşhisinin bilgisayar tarafından otomatik olarak gerçekleştirilebilmesi için bilgisayar belleğinde saklanırlar, bu da bir veri tablosu oluşturmak için sayı sütunlarını verir.

Çakra Enstrümanı, vücutta üretilen ve daha sonra vücuttan yayılan enerjiyi çeşitli fiziksel değişkenler açısından algılamak için tasarlanmıştır. Elektroensefal grafiğin ve diğer elektrofizyoloji araçlarının aksine, küçük enerji değişikliklerini (elektrik,

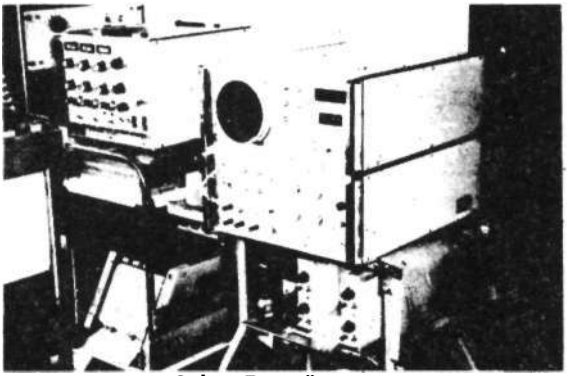


manyetik, optik) konunun yakın çevresinde. Dedektörler, duvarlara gömülü topraklanmış kurşun levha ile elektrostatik olarak korunan, ışık geçirmez bir odaya kurulur. Ayrıca, odanın iç yüzeyleri tamamen ince alüminyum levha ile kaplanmış, yine topraklanmış, böylece odanın elektrik potansiyeli üniform ve pratik olarak sıfır tutulmuştur. Elektrot başına yuvarlak bir disk kops (d = 10cm) ve deneğin 12-20 cm önünde, belirli bir çakranın varsayılan konumu ile aynı seviyede konumlandırılmış bir foto-elektrik hücre.Bu konum daha sonra bir sandalyede hareketsiz ve hareketsiz oturan özne tarafından üretilen elektriksel veya optik sinyallerin tespiti için izlenir. Konunun önüne veya yanına zemine bir manyetik alan dalgalanması dedektörü yerleştirilir. Sinyaller, bir sinyal işlemcisi, bir güç spektrumu analizörü ve odanın dışında bulunan diğer benzer ekipman tarafından büyütülür ve analiz edilir ve daha sonra solunum, EKG, pletismograf ve GSR gibi geleneksel değişkenlerle birlikte çok kanallı bir şerit grafik kaydediciye eşzamanlı olarak kaydedilir.

Çakra Enstrümanı
- Kafa Amplifikatörü -



bu
çakra enstrüman
- Elektrot Kutusu -



Çakra Enstrümanı
- DC Amplifikatör, Sinyal İşlemci -

Araştırmayı özetlemeden önce, biraz daha arka plan gereklidir. Araştırmaların çoğu, çakraların her birinin belirli sinir ağlarıyla ve bunlara karşılık gelen iç organlarla yakından bağlantılı olduğu hipoteziyle başlar. Bu hipotez orijinal değildir, ancak modern tıp bilimi çalışmaları ve yoga uygulayıcılarının binlerce yıl boyunca birikmiş kişisel deneyimlerinin hesapları tarafından geliştirilmiş ve desteklenmiştir. Sözde yazışma aşağıdaki gibi çalışır:

Muladhara çakra - sakral ve koksigeal pleksuslar
Svadhishthana çakra - sakral pleksus; ürogenital sistem
Manipura çakra - solar pleksus; sindirim sistemi Anahata çakra - kardiyak pleksus; dolaşım sistemi Vishuddhi çakra - üstün, orta ve iç cer vikal ganglionlar; solunum sistemi
Ajna çakra - hipofiz gövdesi, beyinler arası, otonom sinir sistemi ve hormon sistemi
Sahasrara çakra - serebral korteks, tüm sinir sistem; tüm vücudun organ ve dokuları

Yogilerin kalp, mide, böbrek, idrar kesesi ve cinsel organlar gibi iç organların aktivitelerinde artışa neden olan kademeli fizyolojik değişikliklere maruz kaldıkları düşünülmektedir.

Çakra aktivitesi göstermeyen denekler ile çakra aktivitesi gösteren denekler arasında söz konusu organların fonksiyonel aralıklarındaki olası farklılıkları araştırmak için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bunlar, hastalığa yatkınlık üzerine bir araştırmayı ve her ikisi de aşağıda açıklanan iç organ-kutanöz refleks noktalarında elektriksel uyarıya verilen GSR yanıtlarının bir analizini içeriyordu.

Yoga topluluğumuzun yaklaşık 100 üyesi aşağıdaki üç gruba ayrıldı.

A Grubu - çakraları gelişmiş aktivite gösterenlerden oluşur

B Grubu - çakraları aktiviteye başladığını gösterenlerden oluşur

C Grubu - çakraları hala uykuda olanlardan oluşur

Bu sınıflandırma, deneklerin kendi deneyimlerine ilişkin açıklamalarında olduğu gibi, ben ve benzer yeteneklere sahip başkaları tarafından yapılan ekstra duyusal gözlemler temelinde gerçekleştirilmiştir.

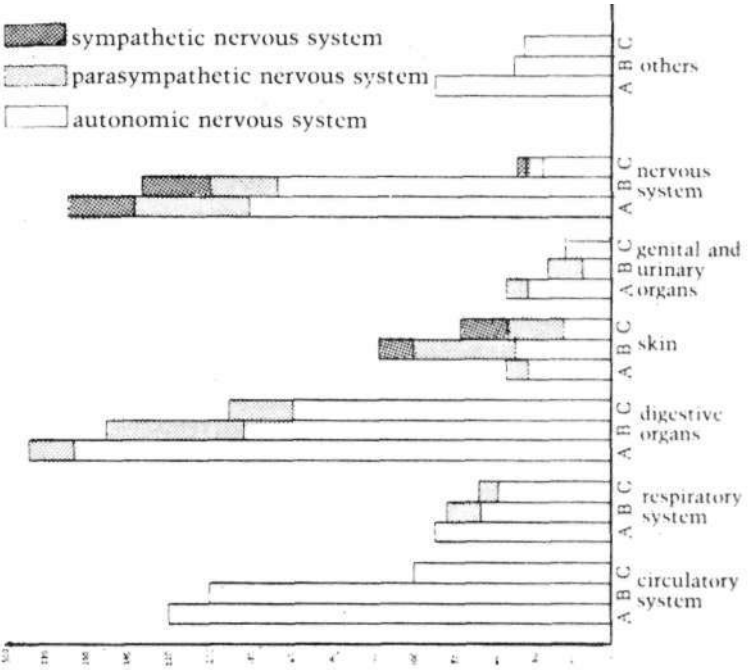
İlk önce hastalığa yatkınlıkla ilgili karşılaştırmalı bir çalışma yaptık. Her birey, hangi hastalık kategorisine duyarlı olduğunu belirlemek için tasarlanmış bir anket doldurdu. Cevaplar daha sonra kategorilere göre puanlandı. Deneğin önceden belirlenmiş kriterlere göre duyarlı olduğuna karar verdiği her hastalık kategorisine bir puan verildi. Bireylerin puanları, her grup için kategorilere göre toplandı ve ardından ortalama duyarlılığı elde etmek için gruptaki birey sayısına bölündü. Aşağıdaki çizelge, her grubun bu şekilde elde edilen eğilimlerini 100 ile çarpılmış halde göstermektedir.

Bir chikraya bağlı olduğu varsayılan iç organlar açısından, A Grubu hastalığa en yüksek, B grubu ikinci en yüksek ve C Grubu en düşük duyarlılık gösterdi. Bu sonuç, Grup C'ye kıyasla, Grup A ve B'nin çakralarla bağlantılı bu interial organlardaki işlevsel sorunlara daha duyarlı olduğunu göstermektedir - bu, ilgili organlardaki işlevsel uyarılma ve/veya stabilite açısından potansiyel olarak uyarıcı bir olgudur.

Daha sonra baş bölgelerinin elektriksel uyarımı yoluyla iç organların fonksiyonel durumlarını inceledik.

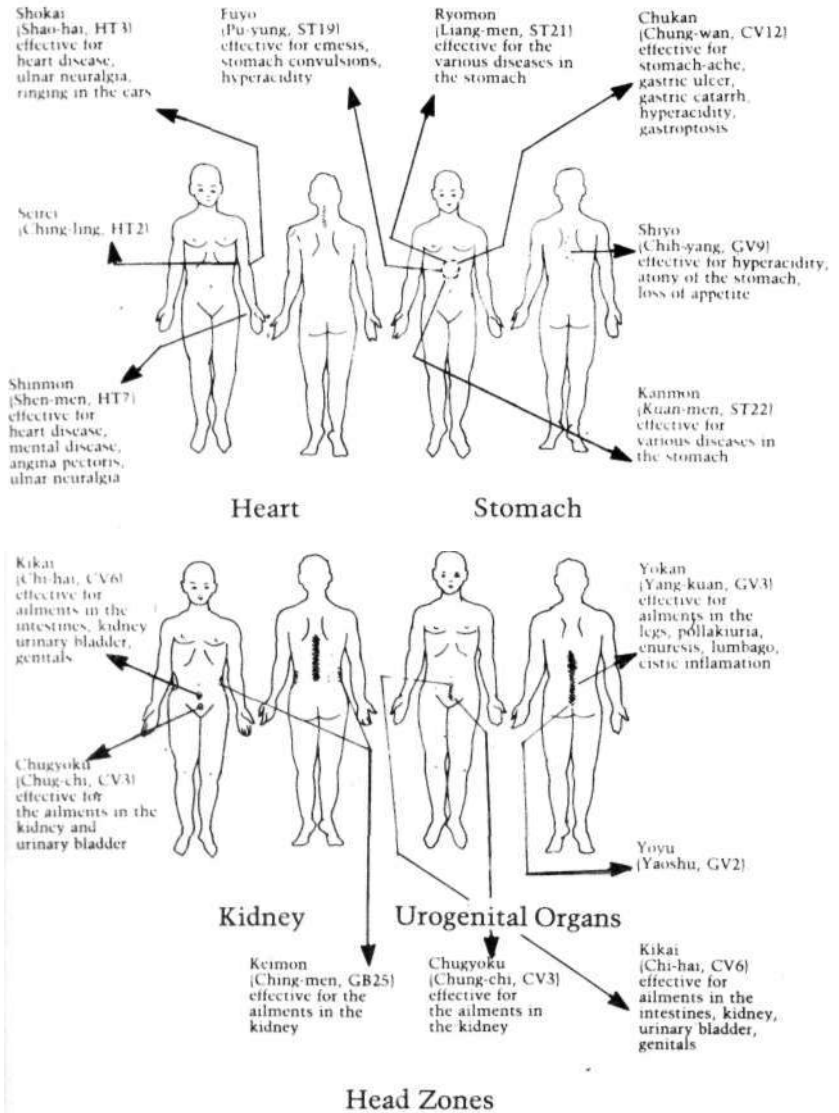
Kalbin, midenin, böbreklerin ve sempatik sinir dermatomlarındaki visceid-kutanöz refleks noktaları ve

Hastalığa Duyarlılığın İstatistiksel Şeması

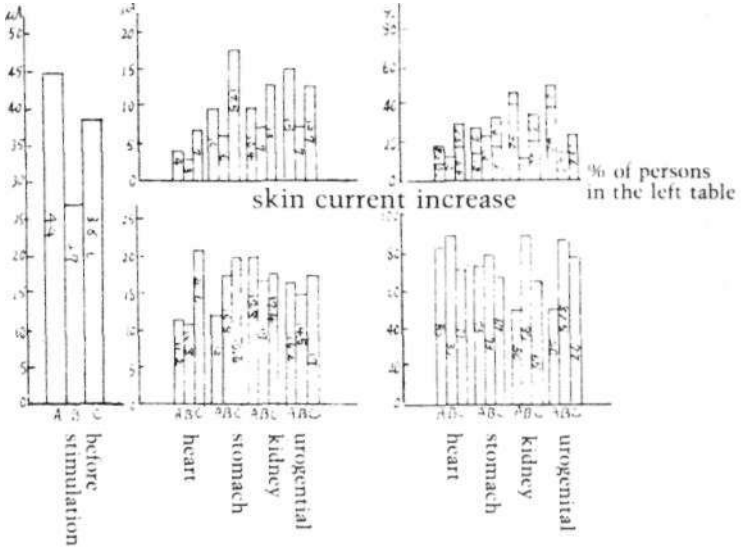


Ürogenital organlar (gövdede spinal dermatomla yaklaşık olarak birleşirler) elektriksel uyarım için seçilmiştir çünkü bu iç organlar, muhtemelen sırasıyla anahata, manipura ve svadhishthana çakralarıyla yakından bağlantılıdır. GSR sinyalleri, tüm sempatik sinir sisteminin fonksiyonel durumunun ve ayrıca her bir iç organı kontrol eden sempatik sinirlerin reaksiyonlarının bir göstergesi olarak stimülasyondan önce ve sonra izlendi.

Viscero-kutanöz Refleks Noktaları
(Akupunktur noktaları)



cilt akımı azalması



GSR Grafiği (Baş Bölgeler)

GSR yanıtının karşılaştırmalı analizi yukarıdaki şekilde gösterilmektedir. Grup A, en yüksek stimülasyon öncesi GSR'yi, Grup C'yi ikinci en yüksek ve Grup B'yi en düşük gösterdi. Bununla birlikte, uyarımdan sonra Grup A ve B, kalp, mide ve ürogenital organlar gibi organlar için Grup C'den daha küçük GSR akımı gösterdi. Yalnızca böbrekler için sonuçlar farklıydı; En yüksek değeri gösteren A Grubu. Bu sonuç, A Grubu için reaksiyonun

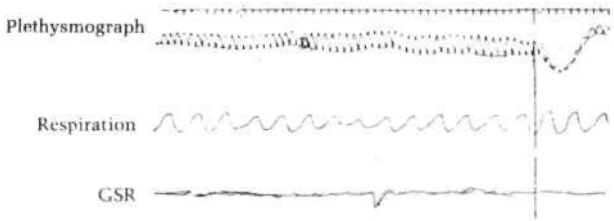
otonom sinir sistemi dış uyaranlara karşı ağırlıklı olarak parasempatiktir. Grup A'nın hem uyarılmadan önce en yüksek sempatik aktiviteyi hem de dış uyaranlara karşı en güçlü parasempatik reaksiyonu gösterdiğini özellikle belirtmek gerekir. Bu gerçek, A Grubu deneklerinin, sempatik ve parasempatik sinir sistemlerinin karşılıklı iki işlevi arasında Grup C'deki deneklere göre daha geniş bir dinamik denge aralığına sahip olduğunu göstermektedir.

Bu nedenle, aktif çakralara sahip olanların, çakraları henüz aktif olmayanlara göre, işlevsel uyarılma ve/veya stabilite yoluyla ortaya konduğu gibi, daha geniş ilgili otonomik aktivite aralıklarına sahip olma eğiliminde oldukları tahmin edilebilir.

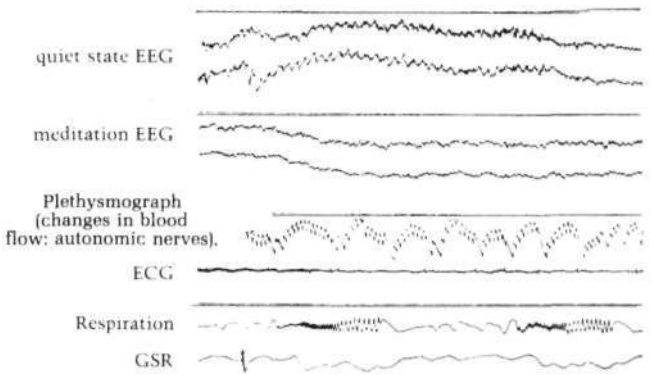
Başka bir araştırma dizisinde, EKG ve pletismograf, anahata çakra ile ilgili olabilecekleri gibi, yogilerin ve sıradan kişilerin kardiyovasküler sistemlerindeki herhangi bir işlevsel farklılıkları netleştirmeye çalışmak için kullanıldı.

Sıradan bir insan için şekildeki (s. 266) en üstteki çizgi pletismograftır. Çok hafif taban çizgisi dalgalanması ile neredeyse sabit amplitüdler gösterir. Nabız hızı 65.8/ dakikadır. Bunun aksine, Hindistan'ın Kakinanda kentinden bir yoginin pletismografı, her dalganın üzerine bindirilmiş 7-10 darbe ile temel çizginin periyodik dalgalı dalgalanmasını gösterir. Birçok benzer çalışmada, sıradan konular için temel dalgalanmanın minimum olduğunu buldum. Bu, bazal kan akışının sabit olduğunu gösterir.Bununla birlikte, yogiler ve diğer uzun vadeli manevi uygulayıcılar söz konusu olduğunda, kalp atışlarının düzenli nabız atışlarına ek olarak, bazal kan akışında büyük ritmik dalgalanmalar sıklıkla kaydettim. Bu bana, Kakinanda yogi'ninki gibi durumlarda, kardiyovasküler sistemi - özellikle kan damarlarını - kontrol eden otonom sinirlerin bir şekilde ritmik bir şekilde çalıştığını ima ediyor. Bu da, otonom sinirlerin fonksiyonel aralığının, dinamik denge aralığının,

Sempatik ve parasempatik sistemler arasında, yogilerde sıradan insanlara göre neredeyse anormal şekilde daha geniştir.



Polygraph of an Ordinary Person



Kakinanda Guru's Polygraph

Başka bir örnek olarak, anahata çakrasını uyandırdığını ve kalp fonksiyonları üzerinde gönüllü kontrol sağladığını iddia eden bir yogi hakkında bazı bilgiler. Hindistan Bombay yakınlarında bulunan Lanaula Yoga Enstitüsü'nde eğitim gördü. Aşağıdaki şekil, Enstitü müdürü tarafından kaydedilen yoginin EKG'sinin fotoğrafını göstermektedir.

EKG kaydının dördüncü satırı, yoginin kalp atışının yaklaşık beş saniye boyunca durduğunu açıkça gösteriyor. Ancak bu başarıya sadece yoginin irade gücüyle ulaşılmadı. EKG ile birlikte izlenen solunum, kalbi durduğunda yoginin nefesinin de durduğunu gösteriyor. Böylece nefesi tutmak kalp durmasını kolaylaştırıyor gibi görünüyor,

nörofizyolojik açıdan anlaşılabilir bir durumdur.

Lanaula Yogi'nin EKG'si

Yukarıda açıklanan bilimsel gözlemlere dayanarak, otomatik sinirlerin ve bunlar tarafından kontrol edilen iç organların işlevsel koşullarının yogiler için sıradan insanlardan farklı olduğu bir önermede bulunulabilir. Görünüşe göre yogiler çok daha geniş bir otonom aktivite yelpazesine sahipler. Ayrıca, bir kişi çakraları geliştirdikçe bu kapasitenin arttığına dair işaretler olduğunu hissediyorum, ta ki sonunda çakralarla bağlantılı iç organlar üzerinde gönüllü kontrol kazanana kadar. Yine, bu gözlemler, çakraların aktivasyonu ve uyanışı, otonom sinirlerin ve çakralarla bağlantılı olduğu varsayılan organların aktivasyonuna yol açmış olabileceğinden, çakraların varlığına dolaylı bilimsel destek önermektedir.

Enstitümüzde Çakra Enstrümanı ve AMI makinesi ile çeşitli çalışmalar yapıldı ve bu da çok kışkırtıcı sonuçlara yol açtı. Burada, çeşitli çakra aktivitesi ve psi-yeteneklerini açıkça sergileyen deneklerle yürütülen belirli çalışmaların sonuçlarına odaklanmak istiyorum.

Temel olarak, kanıtlanan psi yeteneğinin türünün, onlardan sorumlu olduğu varsayılan belirli çakralarla bağlantılı göründüğünü ve bu tür öznelerin sırayla kendi meridyen sistemlerinde karakteristik anormallik kalıpları sergilediğini bulduk.

Ayrıca, psi yeteneklerinin iki tipte sınıflandırılabileceğine dair geleneksel görüşün destekleyici kanıtlarını bulduk: alma güçleri ve üretme güçleri. Alım gücü alt çakralarla, üretme gücü daha yüksek çakralarla bağlantılı görünüyor.

Bu ayrımı anlamaya yardımcı olmak için, Satyananda'nın alt çakralar uyandığında hangi psi yeteneklerinin ortaya çıktığına ilişkin açıklamasını inceleyelim:

> Rnuladhara çakranın uyanışı, kundalini hakkında tam bilgi (bu çakrada depolanan yaşam güçlerinin kaynağı) ve kundalini'yi uyandırma gücü getirir, böylece havaya yükselme, gönüllü solunum, düşünce, duygu kontrolü gibi yeteneklere yol açar. ve meni ve istenen kokuları yaratma yeteneği.
>
> Svadhishthana çakranın uyanışı su korkusunu ortadan kaldırır, tat alma duyusunu keskinleştirir ve astral beden, enerji beden ve nadiler ve meridyenler hakkında kapsamlı bilgiye götüren sezgisel algının gücünü getirir.
>
> Manipura çakranın uyanışı, ateş korkusunu ortadan kaldırır, gizli hazineleri keşfetme gücünü, kişinin kendi vücudunun durumunu bilme gücünü ve hastalıkları iyileştirme ve sürdürme gücünü getirir.

bu çakranın pranasını kullanarak iyi sağlık. Ayrıca sahasrara çakradan enerji emme gücü de elde edilebilir.

Yukarıdaki açıklamalardan bu üç çakranın ortak bir prensibi olduğunu görebiliriz. Hepsi, her şeyi verili ve yerleşik olarak sürdürme işlevi görür. Başka bir deyişle, dış dünyada bağımsız olarak bir şeyler yaratmak için çok az güçleri vardır. Öte yandan, anahata çakra uyandırıldığında, kişinin dış dünyadaki arzuları gerçekleştirme yeteneği kazandığı söylenir. Anahata çakranın prensibi sevgidir ve enerji yaratma ve bu enerjiyi başkalarına iletme gücünü içerdiği düşünülür.

ESP (duyu dışı algı) terimi temel olarak beş fiziksel duyunun ötesinde algılama yeteneğini ifade eder. Deneyimlerimize göre, ister doğuştan ister dini eğitim yoluyla kazanılmış olsun, psiabiliteleri ağırlıklı olarak ESP tipinde olanlar, normal olarak hem canlı hem de cansız kaynaklı bilgileri, örneğin telepati, durugörü, psikometri, vb. almakta üstündürler. genellikle dış nesneleri veya başkalarının zihinlerini etkileme ve böylece çeşitli fenomenlerin meydana gelmesine neden olma gücü hakkında çok az işaret gösterirler. Uyanmış anahata çakraları olanlar ise psikokinezi ve psişik şifa gibi yaratıcı yetenekleri güçlü bir şekilde gösterirler.

Tekrarlanan AMI testinin bir sonucu olarak, psi-yetenekleri ağırlıklı olarak ESP tipinde olanların mide, dalak (pankreas), üçlü ısıtıcı, böbrek ve idrar kesesi meridyenleri. En spesifik olarak, dalak-pankreas meridyenindeki enerji eksikliği sıklıkla not edilir. (Bkz. Şekil s. 270) Teorik olarak bu meridyenler, daha önce de belirtildiği gibi alt çakralarla ilgili olan, isimleriyle belirtilen iç organlara ki enerjisi sağlayan meridyenlerdir.

AMI verileri - ESP türü

Date Feb.20, 1975 AM PM

3 V 14 T(°C) 1010 mb 57 %

No. S - 18

Name M. K. M F

age

Birth Date

History of disease

Chief complaint,
Subjective symptoms

Blood presure

Diagnosis, Treatment

$\bar{X}$ of Li, Ri	BP	1014.9642
	AP	38.9214
	P	976.0428
$\bar{S}$ of difference / $\bar{X}$ of Li, Ri	BP	99.2142
	AP	7.6714
	P	97.8571
σ of L%, R%	BP	0.1056
	AP	0.4905
	P	0.0999

-----Lenient —— regid

L%, R%:

	deteriorated function		normal	overactive
BP.P	0.78	0.85	1.11	1.21
AP	0.49	0.60	1.21	1.59

D%:

	stable		variable
BP.P	0.00	1.31	1.80
AP	0.00	1.21	1.90

$\bar{S}$/$\bar{X}$:

	deteriorated function	normal	variable function
BP.P	0.08		0.15
AP	0.22		0.46

σ of L%,R%:

	deteriorated function	stable	variable function
BP.P	0.10		0.26
AP	0.21		0.71

meridian		D%	L%	R%	Li , Ri
Lung	BP	1.1288	-1.2601	1.1497	
	AP	0.8733	-2.5590	-2.3868	
	P	1.0760	1.2083	1.1004	0. 1279.
Large Intestine	BP	0.1310	1.0729	1.0601	996. 1.
	AP	1.3296	0.6937	0.9557	1167. 929.
	P	0.2370	1.0880	1.0642	2. 1089.
Heart Constrictor	BP	1.3203	1.1497	1.0207	270. 3.
	AP	-2.3333	1.1458	0.6859	1076. 372.
	P	1.1557	1.1499	1.0340	4. 1167.
Diaphragm	BP	1.4917	1.0788	0.9330	446. 5.
	AP	1.2774	1.1947	0.9429	1036. 267.
	P	1.4122	1.0742	0.9326	6. 1095.
Triple Heater	BP	-3.4974	1.1507	0.8088	465. 7.
	AP	1.5121	1.2949	0.9968	947. 367.
	P	-3.4274	1.1450	0.8013	8. 1168.
Heart	BP	0.4132	0.9320	0.8916	504. 9.
	AP	1.8901	-0.3699	0.7425	821. 388.
	P	0.5671	0.9544	0.8976	10. 946.
Small Intestine	BP	-1.9452	0.9655	-0.7753	144. 11.
	AP	0.3910	0.9043	0.8273	905. 289.
	P	-1.9416	0.9679	-0.7733	12. 980.
Spleen	BP	0.1713	1.0059	1.0226	352. 13.
	AP	0.0651	-0.3622	-0.3751	787. 322.
	P	0.1686	1.0316	1.0485	14. 1021.
Liver	BP	0.3729	1.0532	1.0167	141. 15.
	AP	0.3519	1.3231	1.2538	1038. 146.
	P	0.3505	1.0424	1.0073	16. 1069.
Stomach	BP	0.1713	0.9685	0.9852	515. 17.
	AP	0.8342	1.3026	1.1381	1032. 239.
	P	0.2391	0.9551	0.9791	
Stomach Blanch	BP	0.4334	0.8995	0.9419	
	AP	1.7076	0.9943	0.6577	
	P	0.5732	0.8957	0.9532	
Gall Bladder	BP	0.5039	1.0581	1.0089	
	AP	0.5474	0.7990	0.6911	
	P	0.4680	1.0684	1.0215	
Kidney	BP	-1.8948	0.8709	1.0561	
	AP	0.1433	0.9994	1.0277	
	P	-1.9099	0.8658	1.0573	
Urinary Bladder	BP	0.5241	0.9566	0.9054	
	AP	0.7430	0.7605	0.6140	
	P	0.4731	0.9645	0.9170	

Psi-yetenekleri ağırlıklı olarak PK sınıflandırmasına giren birçok konu, AMI makinesinde de test edilmiştir. AMI verileri, kalbin ve anahata çakranın işleviyle ilgili olarak bu meridyenlerde - kalp, kalp daraltıcı ve diyafram meridyenlerinde - enerji fazlalığı ve kararlılık gösterme eğilimindedir. Meridyen sistemindeki bu tür belirgin fonksiyonel bozuklukların yanı sıra, ağırlıklı olarak PK tipi olanlar elektro kardiyogramlarında sıklıkla anjina pektorisin karakteristik aritmilerini ve paternlerini gösterirler.

Bu nedenle, antik çağlardan beri aktarılan ampirik bilgiler ve günümüz yogilerinin kişisel hesapları, AMI testlerinin sonuçlarında bir dereceye kadar bilimsel destek bulmaktadır. Özetle, üç alt çakrayı bir dereceye kadar uyandırmış ve buna bağlı olarak ESP yeteneklerine sahip olanlar, sindirim organları (manipura çakrası tarafından kontrol edilir) ve/veya ürogenital organlar (sinir tarafından kontrol edilir) ile ilgili meridyenlerde fonksiyonel bozukluklar gösterme eğilimindedir. muladhara çakrası ve svadhishthana çakrası). Anahata çakrayı uyandırmış ve bunun sonucunda psikokinetik yeteneklere sahip olanlar, kalpte ve kalbin işleviyle ilgili meridyenlerde işlevsel bozukluklar gösterme ve ayrıca görünüşte üç alt çakrayla bağlantılı AMI kalıplarının kanıtlarını gösterme eğilimindedir.

Çakra enstrüman çalışmaları bu ilişkiyi daha da netleştirmektedir. Asya'da yoga eğitimi almış, Canberra Üniversitesi'nde eski bir profesör olan Dr. AK Tebecis, Tokyo'daki Enstitümüzü ziyaret etti. Kundalini'nin uyanışı nedeniyle astral projeksiyon deneyimlediğini iddia eden ciddi bir yogidir. Ölçülmeden önce, sindirim sisteminde kronik bir rahatsızlığı olduğunu ve meditasyon sırasında genellikle anahata çakraya odaklandığını söyledi. Dr. Tebecis, AMI ve çakra aleti ile test edildi ve aşağıdaki sonuçlar elde edildi.

AMI testi, kalp daraltıcı ve diyafram meridyenlerinde ve ayrıca mide, midede kararsızlıklar gösterdi.

AMI verileri - AKT

Date Aug. 25, 1995 AM

3 V 28 T(°C) 1007 mb 59 %

No. 3900 S-22

Name A.K.T. (M) F

age

Birth Date 32

History of disease

Nothing major

Chief complaint,
Subjective symptoms

Dysfunction of digestive system

Blood presure

Diagnosis, Treatment

$\bar{X}$ of Li, Ri	BP	1103.0357
	AP	18.1178
	P	1084.9178
δ of difference $\bar{X}$ of Li, Ri	BP	140.2142
	AP	5.4785
	P	139.9928
δ of LI, RI	BP	0.1236
	AP	0.2728
	P	0.1265

-----Lenient —— rigid

LI, RI:

	constipated		normal	overactive
BP,P	0.78	0.85	1.11	1.21
AP	0.49	0.60	1.21	1.59

DI:

	stable		variable
BP,P	0.00	1.21	1.80
AP	0.00	1.21	1.90

S/E:

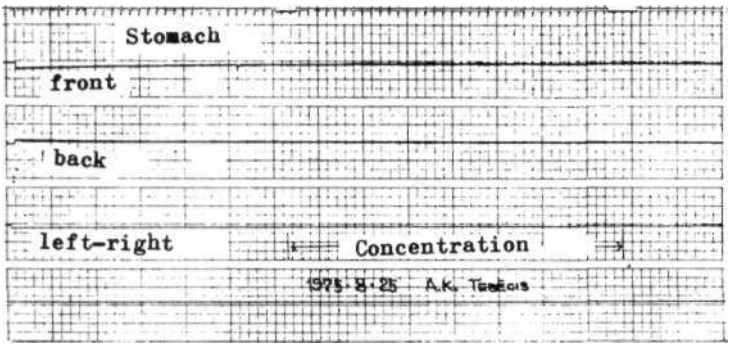
	constipated	normal	variable
BP,P	0.08		0.15
AP	0.22		0.66

δ of LI,RI:

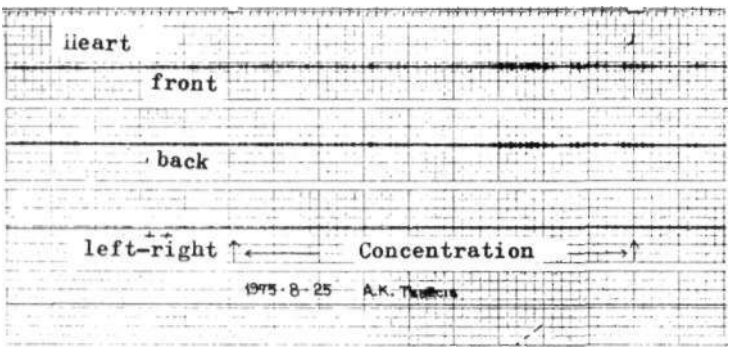
	constipated	stable	variable
BP,P	0.10		0.24
AP	0.21		0.71

meridian		DI	LI	RI	Li , Ri
Lung	BP	1.3622	1.1287	0.9555	
	AP	-1.9895	0.9383	1.5399	
	P	1.4422	1.1318	0.9457	
Large Intestine	BP	-1.8186	1.1477	0.9165	0.
	AP	1.3324	0.7285	1.1314	1245.
	P	-1.8736	1.1547	0.9129	170.
					1.
					1054.
Heart Constrictor	BP	1.3408	1.0371	0.8666	279.
	AP	0.6205	1.2418	1.0542	2.
	P	1.3186	1.0337	0.8635	1266.
					132.
					3.
					1011.
Diaphragm	BP	1.3265	1.0045	0.8358	205.
	AP	0.9308	0.9493	1.2308	4.
	P	1.3650	1.0054	0.8292	1144.
					225.
					0.
Triple Heater	BP	-2.3892	1.0072	-0.7035	5.
	AP	1.0221	1.3688	1.0597	956.
	P	-2.3529	1.0011	-0.6975	191.
					6.
					1108.
Heart	BP	0.7702	0.9709	0.8730	172.
	AP	0.7483	1.3908	1.1645	7.
	P	0.7421	0.9639	0.8681	922.
					223.
					8.
					1111.
Small Intestine	BP	1.5618	0.9718	-0.7733	248.
	AP	1.2046	0.5629	0.9272	9.
	P	1.6115	0.9786	-0.7707	776.
					192.
					10.
					1071.
Spleen	BP	0.0641	1.1767	1.1849	252.
	AP	0.4928	0.7837	0.9327	11.
	P	0.0450	1.1833	1.1891	963.
					211.
					12.
Liver	BP	0.4350	1.1858	1.1305	1072.
	AP	0.5658	1.3964	1.2253	102.
	P	0.4135	1.1823	1.1289	13.
					853.
					168.
Stomach	BP	1.6260	1.0208	0.8141	14.
	AP	1.2594	0.6512	1.0321	1298.
	P	1.6779	1.0269	0.8104	142.
					15.
					1307.
Stomach Blanch	BP	0.5562	1.0253	0.9546	169.
	AP	1.6975	1.3522	0.8389	16.
	P	0.4907	1.0198	0.9565	1308.
					1107.
					126.
Gall Bladder	BP	.0.2781	1.0752	1.0398	
	AP	1.2777	1.0762	0.6899	
	P	0.2285	1.0751	1.0457	
Kidney	BP	0.2852	1.1024	1.0661	
	AP	0.7666	0.7727	0.5409	
	P	0.2557	1.1079	1.0749	
Urinary Bladder	BP	0.1854	1.0271	1.0035	
	AP	0.0912	0.7230	0.6954	
	P	0.1821	1.0322	1.0087	

dal ve kalın bağırsak meridyenlerinin yanı sıra üçlü ısıtıcı ve ince bağırsak meridyenlerinde (svadhishthana çakra tarafından kontrol edildiği düşünülen) enerji eksikliği ve kararsızlığı. Bu sonuç, sindirim sisteminin kronik durumu ve anahata çakra üzerindeki yoga uygulamasıyla tutarlıdır.



a. Çakra Enstrüman Verileri - AKT, Mide



b. Çakra Enstrüman Verileri - AKT, Kalp

Çakra Enstrüman testinde, ölçüm için manipura ve anahata çakraları seçildi. Bu çakraların önündeki elektrik alan titreşimleri izlendi.

yani, üç farklı periyot - çakra üzerinde konsantrasyondan önce, konsantrasyon sırasında ve konsantrasyondan sonra - birer dakika boyunca izlendi. Dr. Tebecis'in günlük yoga pratiğinde genellikle konsantre olmadığı manipura çakra testinde konsantrasyona bağlı önemli bir değişiklik fark edilmedi. Bununla birlikte, anahata çakra üzerindeki test, Şekil b'de gösterildiği gibi, konsantrasyondan önce ve sonra izlenen sinyallere göre konsantrasyon sırasında titreşimlerin önemli ölçüde yoğunlaştığını gösterdi. Burada anahata çakranın Dr. Tebecis'in üzerinde konsantrasyon uyguladığı çakra olduğuna dikkat edilmelidir.

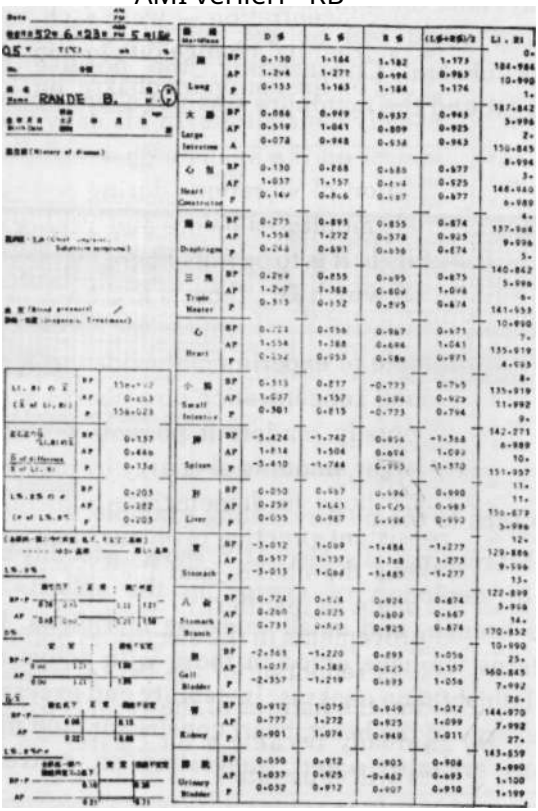
Bu, bir çakra üzerindeki zihinsel konsantrasyonun, çakra üzerinde yoğunlaşma yoluyla giderek daha fazla miktarda enerjiyi gönüllü olarak yaymayı mümkün kılacak şekilde onu harekete geçirdiği fikrini destekleyen deneysel kanıtların bir örneğidir. Bir çakra üzerinde sürekli zihinsel konsantrasyon uygulamasının çakrayı uyandırdığını ve onunla ilişkili psi-yeteneklerin tezahür etmeye başladığını artan bir netlikle göstermeyi umuyoruz.

Çakra Enstrümanının elektrotlarındaki iyileştirmelerin yanı sıra oda içindeki arka plan elektrik alanının azaltılmasının bir sonucu olarak, aşağıdaki iki örneğin göstereceği gibi, çakralardaki çeşitli psi enerjilerinin doğası yavaş yavaş biraz daha netleşti.

RB'nin AMI verileri, mide ve dalak meridyenlerinde aşırı enerji ve sağ ve sol arasında büyük dengesizlik gösterir (Sayfa 275). Verilerdeki kalıplar, RB'nin manipura çakrasının aktif olma olasılığını ortaya koyuyor.

RB daha sonra, manipura çakranın önüne 15-20 cm yerleştirilmiş bir elektrot ile çakra aleti üzerinde test edildi. Gevşemiş durumdayken kontrol okumaları alındığında, manipura çakra çevresinde pozitif elektrik potansiyeli gözlendi. Daha sonra deneğe, günlük yoga pratiğinde yaptığı gibi, manipura çakrasına konsantre olması talimatı verildi. Bu konsantrasyon periyodunda, her

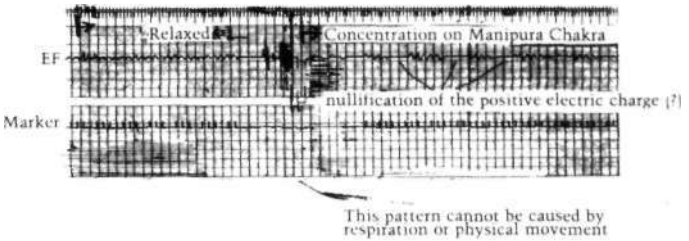
AMI verileri - RB



subjektif bir psi enerji çıkışı hissi yaşadığında, manipura çakrasının etrafındaki pozitif elektrik potansiyeli kayboldu (Sayfa 276).

Bu veriler bazı ilginç spekülasyonlara yol açıyor. Biri, psi enerjisinin, pozitif elektrik yükünü nötralize eden negatif bir elektrik potansiyeli ürettiğini tahmin edebilir. Bununla birlikte, yeni fiziksel enerjinin yaratıldığını varsaymak da mümkündür. Aslında, RB'nin manipura çakrasından yayılan psi enerjisinin aslında çevreleyen fiziksel enerjiyi söndürdüğü kanaatindeyim. Bu tavrı alıyorum çünkü pozitif potansiyel tam olarak nötralize edildi ve hiçbir zaman negatif bir potansiyel görünümü olmadı.

İki gün sonra aynı deney tekrarlandı, ancak RB kendini hasta hissetti ve manipura çakrasından hiçbir psi enerji çıkışı hissetmiyordu. Aynı zamanda, manipura etrafındaki pozitif elektrik potansiyeli hiçbir şekilde değişmedi.



Çakra Enstrüman Verileri - RB

Bir sonraki açıklayıcı örneğe dönelim.

MY konusunun AMI okumaları, aktif manipura ve svahdhishthana çakraları olanlarda belirttiğimiz modelleri takip ederek, dalak, mide, mide dalı ve ince bağırsak meridyenlerinde kararsızlık ve enerji fazlalığı veya tükenmesi gösterir. Kalpteki, kalp daraltıcıdaki ve diyafram meridyenlerindeki dengesizlik ve aşırı enerji tükenmesi de aktif bir anahata çakrasını düşündürür.

Bu konunun ardından anahata çakranın önüne 15-20 cm yerleştirilen elektrot ile çakra enstrüman ölçümleri yapılmıştır. Gevşemiş durumda bir kontrol olarak yapılan kayıtlar, anahata çakranın varsayılan konumuna karşılık gelen deride üretilen pozitif elektrik potansiyelini gösterdi (Şekil a, s. 278). Daha sonra anahata çakrasına konsantre olması istendi ve ne zaman o çakradan yayılan psi enerjisinin öznel hissine sahip olsa, haritada bir işaretin yapılmasına neden olan bir düğmeye basması ayarlandı (Şekil b). , s. 278). Bu işaret göründüğünde, fotoelektrik hücrenin, ışık geçirmez ortamda üretilen zayıf bir ışığın varlığına işaret ettiği bulundu.

AMI verileri - MY

Date June 24, 1997 PM 4:15

0.5 V 21 T(°C) 996 mb 70 %

No.

Name M. Y. M (F)

age

Birth Date

History of disease

Chief complaint,
Subjective symptoms

Blood presure

Diagnosis, Treatment

$\bar{X}$ of Li, Ri	BP	134.253
	AP	2.948
	P	131.305
$\bar{\delta}$ of difference $\bar{X}$ of Li, Ri	BP	-0.316
	AP	0.375
	P	-0.319
δ of LX,RX	BP	-0.327
	AP	0.379
	P	-0.330

meridian		DX	LX	RX	(LX+RX)/2	Li, Ri
Lung	BP	0.423	0.945	1.079	1.012	0. 126.933
	AP	0.817	1.355	1.050	1.203	39.972 1. 144.932
	P	0.450	0.936	1.080	1.008	30.975 2. 102.889
Large Intestine	BP	0.120	0.766	0.804	0.785	26.992 3. 107.994
	AP	0.182	0.915	0.847	0.881	24.986 - 4. 167.901
	P	0.126	0.763	0.803	0.783	43.984 5. 97.920
Heart Constrictor	BP	1.645	-1.250	-0.729	0.989	11.977 6. 96.979
	AP	-2.908	1.491	-0.406	0.949	33.984 7. 96.979
	P	1.590	-1.245	-0.736	0.990	23.983 8. 84.890
Diaphragm	BP	0.000	-0.722	-0.722	-0.722	33.984 9. 116.993
	AP	0.908	1.152	0.813	0.983	31.978 10. 137.947
	P	0.023	-0.712	-0.720	-0.716	43.984 11. 97.920
Triple Heater	BP	0.754	-0.632	0.871	-0.751	20.974 12. 70.921
	AP	0.182	1.152	1.084	1.118	24.986 13. 92.950
	P	0.769	-0.620	0.866	-0.743	27.995 133.918
Heart	BP	0.941	1.027	-0.729	0.878	16.992 24. 160.916
	AP	-2.091	1.491	0.711	1.101	18.998 25. 126.933
	P	0.898	1.017	-0.729	0.873	19.971 26. 127.873
Small Intestine	BP	0.518	-0.528	-0.692	-0.610	21.977 27. 150.976
	AP	0.273	0.847	0.949	0.898	12.980
	P	0.517	-0.521	-0.686	-0.603	
Spleen	BP	-3.196	-2.122	1.109	-1.615	
	AP	-3.364	-1.933	0.677	1.305	
	P	-3.148 δ	-2.126	1.119	-1.622	
Liver	BP	0.445	0.908	1.049	0.978	
	AP	0.638	0.983	0.745	0.864	
	P	0.467	0.906	1.056	0.981	
Stomach	BP	-1.999	0.952	-1.585	-1.269	
	AP	1.000	1.389	-1.763	1.576	
	P	-1.998	0.942	-1.581	-1.262	
Stomach Blanch	BP	-2.305	0.863	-1.593	-1.228	
	AP	0.544	1.152	1.355	1.254	
	P	-2.320	0.856	-1.599	-1.228	
Gall Bladder	BP	0.306	1.094	0.997	1.406	
	AP	0.182	0.644	0.576	0.610	
	P	0.305	1.104	1.006	1.055	
Kidney	BP	0.799	1.198	0.945	1.072	
	AP	0.088	0.644	0.677	0.660	
	P	0.811	1.211	0.951	1.081	
Urinary Bladder	BP	0.543	0.952	1.124	1.038	
	AP	0.817	0.745	-0.440	0.592	
	P	0.571	0.957	1.139	1.048	

-----Lenient —— rigid

LX, RX:

	deteriorated function		normal	overactive
BP,P	0.78	0.85	1.11	1.21
AP	0.49	0.60	1.21	1.59

DX:

	stable		variable function
BP,P	0.00	1.21	1.80
AP	0.00	1.21	1.90

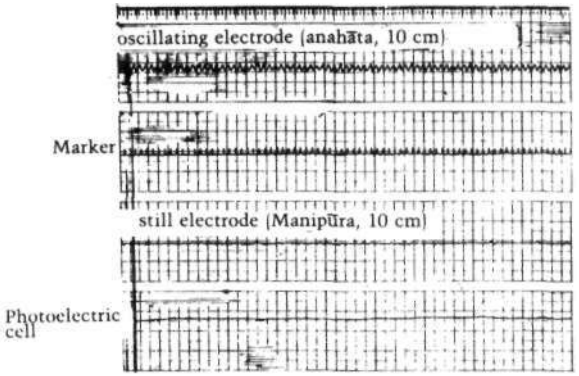
$\bar{\delta}$/$\bar{x}$:

	deteriorated function	normal	variable function
BP,P	0.08		0.15
AP	0.22		0.66

δ of LX,RX:

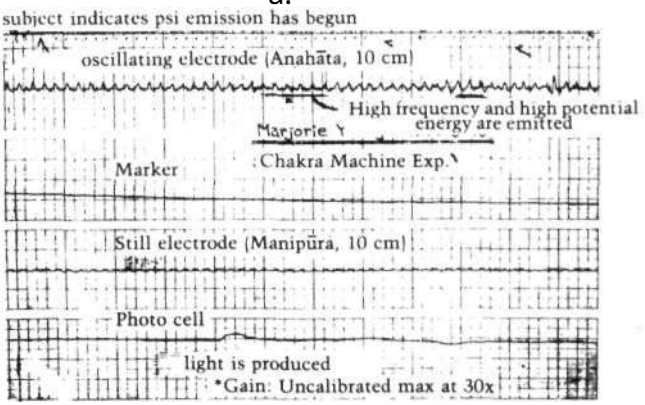
	deteriorated function	stable	variable function
BP,P	0.10		0.26
AP	0.31		0.71

oda (Şekil b, alt satırdaki tümsek) ve çakra monitörünün elektrotları, yüksek potansiyel ve frekansta elektrik enerjisi tespit etti - l0kc/s ila l00kc/s (Şekil b, üst satır).



Çakra Enstrüman verileri - MY, konsantrasyondan önce

a.



Çakra Enstrüman Verileri - MY.,
konsantrasyon sırasında

b.

Bu**Ayarlamak**Anahata çakrada çalışan psi enerjisinin sadece fiziksel boyutta (ışık, elektrik, vb.)

RB ve MY ile yapılan kayıtlar**en**AMI ve Çakra Enstrümanı şu olasılığa işaret ediyor:**psi**çakralarda çalışan enerji, fiziksel boyutta enerjiyi söndürebilir veya yaratabilir. Bu iki özellik büyük öneme sahiptir ve eğer daha fazla kanıtlanabilirlerse, modern fizikte halihazırda formüle edilen Enerjinin Korunumu Yasasının temel bir revizyonunun gerekliliğini gösterecektir.

Bu sonuçlar aynı zamanda, özellikle psişik cerrahi gibi dramatik bir formda kendini gösteren, psişik iyileşmenin altında yatan ilkeleri anlamak için ipucu verebilir. Eğer psi enerjisinin fiziksel boyutun enerjisini söndürebildiği doğruysa, o zaman fiziksel enerjinin bir yığılması olan madde de onun tarafından söndürülebilir veya "çözünebilir". Bu mekanizmayı kullanarak, psişik cerrahın ellerinin hastanın vücudundaki bir açıklığı geçici olarak çözmesi ve parmaklardan yayılan psi enerjisinin hastanın gövdesindeki hastalıklı bölgeleri çözmesi mümkün olabilir.

Ayrıca, eğer psi enerjisi fiziksel enerjiyi söndürebilir veya yaratabilirse, fiziksel dünyanın zihnin bir tezahürü olduğunu ve zihnin maddeyi kontrol edebildiğini iddia edenler gibi geleneksel dini öğretiler, şimdiye kadar insanlığın çoğu tarafından fark edilmemiş bir hakikat derecesine sahip olabilir.

Psi enerjilerinin doğasına ilişkin araştırmaların, benim kadar başkaları tarafından da sürdürülmesinin, madde, zihin ve beden, insan ve dünyanın kendisi hakkındaki görüşlerimizde önemli değişikliklere yol açacağını hissediyorum.

Özet

Çakralar ve nadiler hakkındaki görüşlerimin bir özetiyle anahat biçiminde bitirmek istiyorum.

1. Çakraların ve nadilerin varlığı
    C. Hem kişisel deneyimim hem de deneyimlerim, çakraların ve nadilerin var olduğuna inanmamı sağlıyor.
    B. Nadilerin varlığına olan inancım üç kaynaktan kaynaklanmaktadır:
        a. AMI ve çakra enstrümanı ile elde edilen sonuçlar, psi enerjisi, çakralar ve meridyenler arasında yakın bağlantılar olduğunu göstermektedir.
        b. Nadilerin akışları, sinir sisteminin akışlarından çok meridyenlerin akışlarına çok daha yakın görünüyor.
        c. Bilimsel deneyler, geleneksel meridyen teorisini destekleyen kanıtlar ortaya çıkardı.

2. Çakraların ve nadilerin doğası ve işlevi
    A. Çakralar, üç farklı boyutun her birinde var olan vücudun enerji sistemlerinin merkezleridir: fiziksel, astral ve nedensel.
    B. Her çakranın üç seviyesi vardır ve çakranın her seviyesi karşılık gelen boyutta çalışır. Ancak bu işlevler birbirleriyle yakından ilişkilidir.

C. Çakralar, üç boyut arasında aracı görevi görür ve bir boyutun enerjisini diğerine dönüştürebilir.

D. Çakralar ayrıca fiziksel beden ile bilinç, astral beden ile manas arasında ve nedensel beden ile karana arasında, yani her boyutun bedeni ile zihni arasında aracıdır. Ayrıca, çakralar, üç beden ve zihin arasındaki karşılıklı ilişkiyi bütünsel bir şekilde bütünleştirmek için hareket eder.

E. Her çakranın duyu dışı olarak algılanabilen kendi sesleri (nada ve mantra) ve geometrik şekli (yantra) vardır.

F. Fiziksel boyutun enerji sisteminin merkezleri olarak çakralar, akupunkturun belirli önemli noktalarına tekabül ediyor gibi görünüyor ve enerji kanalları - nadtlar - esasen meridyenler ile aynı görünüyor.

G. Uyanmış bir çakranın aurası (ışık çarkı) daha parlak bir şekilde parlar ve uykudaki bir çakranınkinden daha büyüktür. Aynı kişide bile, uyanmış bir çakra diğerlerinden daha fazla parlar ve o çakradan çıkan enerji daha güçlüdür.

H. Bir çakranın uyanışı, o çakrayla ilgili psi yeteneklerinin uyanışı ile tanınır.

3. Karma ve Çakralar Arasındaki İlişki

A. Her insanda, bir çakra doğal olarak diğerlerinden daha aktiftir, ancak hangisinin olduğu, kişinin karmasına ve doğasına göre kişiden kişiye farklılık gösterir.

B. Yoga pratiğiyle hangi çakranın en kolay uyanacağı yine karmaya ve kişinin doğasına bağlıdır. Bu iki faktöre bağlı olarak en aktif olarak çalışan çakra genellikle önce uyanır.

4. Spiritüel Aydınlanma ve Çakralar

Çakraları uyandırmak, aydınlanmaya doğru ruhsal ilerlemede son derece önemlidir. Çakralar uyanmadan aydınlanmaya ulaşmak çok zordur.

5. Tehlikeli Davranış: Bir Çakranın Kötüye Kullanılması

Bir çakranın aşırı kullanımı tehlikelidir. Örneğin, manipura çakranın aşırı kullanımı sindirim organlarında hastalığa neden olur ve anahata'nınki kalp hastalığına yol açar. Bu tür aşırı kullanımı belirli bir sınırın ötesine taşımak ölüme bile yol açabilir.

dizin

A

karın solunumu, 78
Mutlak, 20, 32
akupunktur, 26, 27, 43, 52
akupunkturmeridyenleri, Görmek meridyenler
agnisar kriya (ateş soluma), 93, 106, 120
ajapa-japa, 123-124
ajna çakra, 25, 69; aura, 25, 212; yazarın uyanışı, 251-253; diyagram, 210; etimoloji, 210; Gorakshashatakam'da, 188; ve kar ma, 253; ve karma arındırma, 36, 110-111, 211; uyanma yöntemi, 109-111, 124; ve mü l adhara çakra, 211; Satyananda'nın açıklaması, 210-213; ve shambhavi mudra, 97, 98; Shat-çakra-nirupana'da, 175-178; sembol, 210; Upanişadlar'da, 133
akasha (boşluk), 102, 123, 234 akashi mudra (bilinci iç boşluk), 86, 98
alambusha nadi", 147
ama-kala (nektar damlayan faz ay), 180, 181
Amaterasu Okami, 20
ambrosia, 23, 165, 169, 233; Ayrıca bakınız nektar
AMI (ölçüm cihazı meridyen ve organ fonksiyonları), 257, 268, 271, 276, 279; ve anahata çakra, 271, 276; ve manipura çakra, 275
anahata çakra, 28, 65; aura, 25; yazarın uyanışı, 246-249; bija mantra, 184-239; diyagram, 232; et ymology, 228; Gorak shasha t akam'da, 186; ve bağlanmama, 246, 247; uyanma yöntemi, 122-124; ve para normal yetenekler, 231; uyanış için ön koşullar, 230, 231; ve psişik şifa, 231, 248; ve saflaştırma, 36; Satyananda'nın açıklaması, 227-232; Shat-çakra-nirupana'da, 172, 173; Upanişadlarda, 133; yantra, 232
hayvan merkezleri (çakralar), 206, 218
ayak bileği bükme, 45
ayak bileği kranklama, 46
ayak bileği rotasyonu, 46
antaranga kumbh aka (dahili nefes tutma), 81
antaranga (iç) trataka, 119 Antaratma (Gerçek Benlik), 175 apana vayu, 92, 116, 157, 162, 225, 226
apas (su elementi), 223
ardha matsyendrasana (yarım spinal büküm), 68, 69
asanalar, 32, 40-41, 109: tanımlı, 40-41; genel talimatlar, 41-43 ashvini (at) mudra, 92, 99-100 astral beden, 22, 23, 25, 33, 77, 102, 126, 191, 202; görünüm, 212
astral merkez (çakralar), 201-203
astral projeksiyon, 204
Atma, 175, 177, 180, 183, 187.188
Atman, 30, 230 ,
auralar (çakralar), 24-25 otonom sinir sistemi ve çakra etkinliği, 264, 265-268
Avalokiteshvara (Kannon), 20, 224
Avalon, Arthur, bkz. Sir John Woodroffe
Ayurveda, 43, 152

B
Baddha yoni asana, 74
bahirangak umb haka (harici nefes tutma), 82
bahirangatrataka (gaz i ng de harici nesne), 119
bandha (psişik kilit), 33, 40, 88-94
Benzaiten (Sarasvati), 223
bhakti yoga, 203
bhas tri ka (körükler) pranay ama , 82-84, 127
bhu namanasana (spinal büküm artıları hareket pozu), 69-70
bhujangani mudra (yılan solunumu), 99
bhujangasana (kobra duruşu), 60-61 Bihar Yoga Okulu, 209
bja (tohum) mantra, 165, 170, 183, 184 Blavatsky, Mme. HP, 190
Brahma, 21, 131, 175, 222 Brahma granthi (Brahma Düğümü), 143, 216
Brahma nadi, 164, 219 Brahman, 30, 131, 173, 175, 180, 181, 183, 186, 230
Brahman kapısı, 25, 26, 106, 128, 133, 141, 162, 179, 241, 254 nefes tutma, bkz. kumbhaka
Brhandaranyaka *Upanişad,* 158
kaş çakrası, 196
Buda, 20
buddhi (istihbarat), 177, 179

C
kardiyak pleksus, 197
kardiyovasküler sistem (yogilerin), 266
nedensel beden, 22, 25, 131, 211
bekarlık, 73, 92
chaitanya (tamamen uyanmış con bilinç), 212
çakra, 22-25; kötüye kullanımı, 256, 285; yazarın yer ve işlev açıklaması, 24-25; nedensel, 283; ve Hıristiyan mitolojisi, 197; Leadbeater'ın açıklaması, 192-197; ve ahlaki gelişim, 193-194; ve sinir pleksusları, 197; fiziksel, 283; S atyananda'nın sonu, 209-210; varlığın bilimsel kanıtı, 257-281, 283
çakra uyanışı, 27-29, 54; Etkileri arasında, 128; için yöntemler, 109-118
Çakra Enstrümanı, 257-258, 273, 281; anahata çakra verileri, 278; manipura çakra verileri, 275-278
Çakralar, 184, 189, 190 göğüs solunumu, 78
çene mudra, 72, 73, 96-97 chitra nadi, 153, 155, 218-219 chltrini nadi, 155, 164-165, 176 "ışık sirkülasyonu" (shoshuten), 143, 253
duruişiti, 135, 217
basiret, 217, 269
gebe kalma gemisi meridyeni, 25, 147
memnuniyet, 37
kontinans, 35, 36
koroner pleksus, 197
karga yürüyüşü, 49
taç çakra, 196-197
Cudami'ni Upanishad, 131, 133, 147

D
dakini, 166
dakshina nauli, 121
devadatta vayu, 159
dhanamjaya vayu, 159
dhanurasana (yay pozu), 61-62, 114
dharana (konsantrasyon), 32
dhyana (meditasyon), 32, 167, 176
Dhyanabindu *Upanişad,* 193 sindirim ateşi (manipura çakrasının), 224
yoganın hastalığa duyarlılık çalışması uygulayıcılar, 261
dinamik spinal büküm, 67

E
toprak elementi, 214
EKG (elektrokardiyogram), 258, 266, 271
aydınlanma (ve çakra uyanır) ing), 284, 285
ezoterizm, 19-21
ESP (duyu dışı algı), 27; tip (PSI yeteneği), 269; ve meridyen disfonksiyonu, 269, 271

eterik beden, 191, 201; merkezler, 203; çift, 191, 239; ağ, 207-208

F

oruç, 37
Ateş (ve manipura çakrası), 170
Fudo-myoo (Achala), 245
tam kelebek, 48-49

G

safra kesesi meridyeni, 117-118, 153, 157
gandhan nadi, 145, 146
Ganesha, 214
bir nesneye bakmak. Bkz. trataka gen (kaynak) noktaları, 53
genitoüriner sistem, 24
Girija, 174
Goraknath, 40, 107, 128, 185, 187
Gorakshashatakam, 107, 128, 131, 185-188
vali gemisi meridyeni, 26, 147, 154; ve sushumna nadi, 141
granthis (manevi "düğümler"), 88 yeşil ışın. 200
GSR (galvanik cilt tepkisi), 258. 260, 262, 264
gunas (maddenin üç niteliği), 36, 131, 164
guru, 109, 211, 212, 215

H

Hakini, 176
Hakuo, 244, 245
Halasana (saban duruşu), 62-63
yarım kelebek, 47-48
Hamsa, 173, 175, 181, 183
Hamsa-parama, 180
el sıkma, 50
hasta uttanasana, 55
hastijihva nadi; 146, 155
hatha yoga, 21
baş bölgeleri, 261
kalp, 25, 28; çakra, 196; meridyen, 114
yogilerin kış uykusu, 23, 235-236 kalça eklemi rotasyonu, 48

ben

ida nadi 26, 86, 108, 110. 1 12, 138. 143-145, 151, 218: içinde *Shat-Chakm-*Nirupana, 163
Din Psikolojisi Enstitüsü, 29. 209, 236, 268, 271
yatsı, 232
İşvara, 131, 173

ben

jalandhara bandha, 82, 83, 86, 89-90
jihva nadi, 155
Jindaiji Tapınağı, 244
jiva, 224. 229
Jivatma. 97, 173, 180
jnana, mudra, 72, 73. 74, 96-97; yoga, 203

K

Kaki mudra (karga gagası). 100-101
Kakinanda, 266
Kala nada. 167
Kalpavriksha (dilek gerçekleştiren ağaç), 229
kamaripa, 166
Kanda, 164
kandasthana, 24, 136, 140, 141, 155
Kangiten, 214 (fn). Ayrıca Bakınız Ganesha
Kannon, Bakınız Avalokiteshvara
karanasharira, 131, 284. Ayrıca bkz. nedensel beden
karma, 38, 40, 111, 215, 216, 228, 229, 284
karma yoga, 203
kaustubha, 169
khechari mudra (dil kilidi), 23, 84, 98, 113, 114, 125, 233
ki enerji, 23 (fn), 26, 52, 140, 141
böbrek meridyeni, 113
diz bükme, 47
diz dönüşü, 47
kokkurisan, 243
kriya yoga, 21
krkara vayu, 159
kuhu nadi; 148, 149
kumbhaka (nefes tutma), 175, 240; antaranga (dahili), 81-82; bahiranga (dış), 82-83

kundalini, 19, 41. 54, 92, 95, 102, 108, 110, 111, 127, 128, 132. 162, 167. 193, 211, 216; yazarın uyanışı, 240-241; Leadbeater'ın açıklaması, 203-204; Satyananda'nın açıklaması, 216, 217; sesi. 134
Kuralayananda, Swami, 185
kurma nadi, 130
kurma vayu, 158

L

Lakini. 171, 227
Lakshmi, 173, 227
Lalana merkezi, 233, 235 Lanaula Yoga Enstitüsü, 266 kalın bağırsak meridyeni, 97, 117 laya yoga, 203

Leadbeater, Rev. CW. 184, 189, 190-208, 211, 213, 239
havaya yükselme, 217. 268
linga sharira. 212. Ayrıca bkz. astral beden
karaciğer meridyeni. 118, 149, 157
akciğer meridyeni, 52, 96

M

madhyama mauli, 120
Mahabat, 133
mahanada, 178
manas (zihin), 176
manduki kriya, 116, 118 manipadma (mücevherli nilüfer), 224 manipura çakra, 28, 93, 94; asanalar uyarmak için, 56, 57. 63, 64, 65; aurası. 24; yazarın uyanışı, 242-246; ve Çakra Enstrüman verileri. 275-278; diyagram, 223; ve sindirim organları, 117; Gorakshashatakam'da, 186; ve kundalini uyanışı, 217, 224; uyanma yöntemi, 116; aşırı kullanımı, 245-246; ve prana emilimi, 96; S atyananda'nın açıklaması, 223-227; Shot-çakra-nirupana, 170, 171'de; Upanişadlarda, 132, 134 mantra, 37, 38

mantra yoga, 203
matsuyasana (balık duruşu). 64, 65
Maya, 167, 182
meditasyon (dhyana), 27. 32
meditasyon asanası, 71-78 meridyen (akupunkturun), 26, 27; bacakta akar, 156. 157; ve nadis, 139-141; sayısı, 140; ve pawanmuktasana, 52-53
çile, 36, 38
yakı, 27. 52
mudralar, 33, 88, 95-107, 109 mula bandha. 73. 82, 83, 84, 86. 89, 90-92, 100, 103. 104, 105, 116, 117
muladhara çakra, 26, 91, 92, 100, 103, 108, 110, 138. 141. 143; asana için, 72, 111; aura, 24; uyanış ve etkileri, 217-219; yazarın uyanışı, 240-241; bija mantra, 214; diyagram, 166, 213; etimoloji. 214; Gorakshashatakam'da, 185; Satyananda'nın açıklaması, 213-219; Shnt -chakrn-ni rupana'da , 164-168; uyanma yöntemi, 111-113; Upanişadlarda, 132; yantra, 213, 215
mula-prakriti, 214, 216
murcha (bayılma) pranayama, 86-87, 236.

N

nada (psişik sesler), 106, 124, 132, 170, 177. Ayrıca bkz. ajapa-japa
nada yoga, 75
nadi shodhan pranayama (alternatif burun deliği solunumu), 80-82
nadis, 22-27; ve akupunktur meri dians, 139-162; ve astral beden, 135; tanımlı, 25-27; Sat yananda, 218-219 tarafından tanımlanmıştır; ve embriyoloji, 138; ve akışı vayu, 43; kaba ve ince, 139; ve sinir sistemi, 135-139; sayı, 135; bilimsel kanıtı, 283; tablo, 136-137

naga vayu, 158
nauli kriya, 120-122
navamukhi mudra (mudra dokuz kapı), 105-106, 236 göbek çakrası, 194, 195, 197 göbek çarkı, 130, 139. Ayrıca bkz.

manipura çakrası
Nebukawa, 249
boyun egzersizleri, 70-71
nektar, 186, 225-226, 233, 234, 235; Ayrıca bkz. ambrosia
sinir pleksusları (ve çakralar), 197, 260
Nirvana, 32; -kala, 182; -shakti, 182
niyama, beş ahlaki kural, 32-38

Ö

Odawara, 249
Ojas (ruhsal enerji), 23, 36, 143, 218
OM, 110, 114, 128, 164, 176, 177, 212
turuncu-kırmızı ışın, 201

P

pada hastasana, 55-56
pada prasarita paschimottanasana (bacak açıklığı varyasyonu), 59-60
padmasana (lotus duruşu), 57, 65, 71-72, 75, 82, 86, 96 Paduka-panchaka (Beş/Eski Tabure,!, 163

paragraf, 167
Parama-puruşa, 181
Parama Shiva, 178, 180
Paramatma, 97, 180
paschimottanasana (sırt germe pozu), 57-59
Patanjali, 32, 130
Pavana bija (Yam), 172
pawanmuktasana (rüzgar salma egzersizleri), 41. 43. 44-52. 127
payasvini nadi, 153
perine, 73, 91, 92. 110, 111
epifiz bezi, 202, 211
pingala nadi, 26, 86, 108, 110, 112, 143, 151, 210; ve idrar kesesi meridyeni, 144; Shatchakra-nirupana, 164'te açıklanmıştır
hipofiz bezi, 25, 202, 211
pletismografi 258, 266 prakriti (madde, maddi kuvvet), 97 (ö.), 181, 214, 221
prana, 22, 23, 25-27, 33. 41, 77, 78-79, 128, 141, 157, 158, 162, 178; mudra, 102-105; şakti. 105; viyu, 92, 116-117, 157, 225, 226
pranas, beş majör, 157; beş küçük, 158
Pranava (OM), 177
pranayama (nefes kontrolü), 32-33, 40, 77-87, 105, 109; yazarın yöntemi, 240, 241
pratyahara (duyu geri çekme), 32, 33, 95
psi yeteneği ve çakralar, 268
psi enerji, 279; ve anahata çakra, 276-279; ve manipura çakra, 275-278

psişik şifa, 33, 247. 248, 281
psikokinezi (PK), 28, 36, 231, 269, 271; ve meridyen disfonksiyonu, 271
pulmoner pleksus, 197, 198
Purnananda, 163, 183
purusha (ruh), 37, 97 (ö.), 178, 181, 214, 221
purwa halasana, 64

R

raja yoga, 102, 203
rajas (aktivite, tutku), 36, 97
raka nadi 155
Rakını, 169. 233
kök çakra, 195. Ayrıca bkz. hara
gül rengi ışın, 201
Rudra, 131, 171, 232 Rudra-granthi (Shiva Düğümü), 211. 216

S

Sada-shiva, 174, 234
sadhaka, 177
sahasrara çakra, 25, 72, 108, 211; psişik güçlerle ilişkili, 256: yazarın uyanışı, 253-256; Gorakshashatakam'da, 186-187; uyanış yöntemi', 127-128; Shot-çakra-nirtlpana'da, 178, 180; Upanişadlar'da, 133
samadhi, 31, 32, 212 samana vayu, 157-158. 159, 225
samyama, 130

sarasvati nadi, 152
Saraswati, 171, 223
sattva (huzur), 36. 37, 97, 131
Satyananda Sarasvati, Swami, 89, 109, 117, 184, 209
sei ("kuyu") noktaları, 52, 96, 257
seiza (Japon oturma duruşu), 156
yılan ateşi (kundalini), 201. 202, 203-208
cinsel enerji, 36, 126
Shakini, 174, 234; nadi, 149-151, 179
shakti, 116, 141, 217, 241
Shakyamuni Buddha, 19, 20
Shandilya Upanishad, 131, 141. 144, 147-148, 150-151, 153
şanka prakhalana. 99
şastralar, 177
Shat-çakra-nirupana, 131, 155, 163, 183, 184
shavasana (ceset pozu), 42, 43-44, 85
Shikla, Dr. SA, 185
shitakari pranayama, 65
shitalrpranayama, 65
Shiva, 21, 39, 128, 131, 176, 213
Shiva linga, 167, 173, 212, 214
Shivananda, Swami, 209
shlabasana (çekirge duruşu), 114, 115
shoshuten (ışık sirkülasyonu), 143, 253
omuz dönüşü, 51
Shri"*Cebala Darşana Upanişad,* 131, 138, 139, 143, 146, 148, 150, 153, 155
Shri-tattva-cintamani, 163
şura nadi; 154
siddha yoni asana (kadın accom mutlu poz), 74
siddhasana (başarılı poz), 72, 73, 75, 82, 86, 90, 96, 116, 132
Siddha siddhanta paddhati, 145
siddhis (doğaüstü güçler), 31, üçlü ısıtıcı meridyeni ve beş 35, 95, 163, 177, 178 SO-HAM
mantra, 123, 127-128 omurilik, 26, 27, 53, 54 ruhsal çakra, 193

dalak çakrası, 194, 195, 239 dalak meridyeni, 118, 152, 155, 157, 199
mide meridyeni, 118, 155, 157 surya bhedhana pranayama (canlılık uyarıcı teknik), 85-86 sushumna nadi, 26, 41, 88. 105, 128, 136. 141. 151, 152, 155, 162, 211: düzenlemek için asanalar, 53-71; ve vali gemisi meridyeni, 141. 143; Shal-çakra-nirupana'da, 164, 165; Upanişadlarda, 141-143
svadh ist hana çakra, 24, 108; uyarmak için asanalar, 55-56, 58-60; ve ilişkili meridyenler, 242: aurası, 24; yazarın uyanışı, 241-242; diyagram, 219; etimoloji, 219: Gorakshashatakam, 186; ve insan evrimi, 220-223; uyandırma yöntemi. 113; Satyananda'nın açıklaması. 220-223; Sha t - chakr a -ni rupana'da , 168-169: ve bilinçsiz , 220-223; Upanişadlar'da, 132

sempatik sinir gövdeleri, 26-27, 138

T

tadasana, 54
tamas (uyuşukluk), 36, 97, 131
Kundalini Yoga'nın Tantra'sı, 109. 184
tantra yoga, 19. 21, 28, 30-32: tanımlanmış, 40
Tebecis, Dr. AK„ 271
telepati, 36. 212, 269
Teosofi Cemiyeti. 190
boğaz çakrası, 196
tiroid bezi, 64, 90, 125, 232 Tibet
tantrik geleneği, 221 parmak bükme, 45
Traipura, 166
trataka (nesneye bakarak), 118-120; ve manipura çakra, 120
trikonasana (üçgen poz), 66
meridyeni ve beş pranalar, 159

sen

udana vayu, 158, 162, 225 uddiyana bandha, 89, 92-93, 114, 120, 121
ujjayi pranayama, 84-85, 98-99, 101, 126

Upanishads, 26, 197, 256 mesane meridyeni, 27, 112, 145, 146, 147, 150, 151; ve ida, pingala nadis, 145

V

vajra nadi, 155, 164, 166 Vajrasana, 107, 112, 117; ve kazıyor organlar, 118; etkileri, 156 vajroli mudra, 114, 116, 236 vama nauli, 121
varuni nadi", 152
Vayu, 43, 166, 172, 179; hava elemanı, 231
Vedanta, 178
Vedalar, 131, 234
vejeteryan diyeti, 43
menekşe ışını, 199-200
viparita karani mudra, 33, 125-126
Vişnu, 21, 131, 169, 178, 227; granthi (Vishnu Düğümü), 216, 232
vishuddhi çakra, 23, 25; asanalar uyar, 60, 61, 64, 125; yazarın uyanışı, 249, 251; diyagram, 232; etimoloji, 232; Gorakshashatakam'da, 186; ve işitme, 251; ve jalandhara bandha, 89-90; uyandırma yöntemi, 124-125; ve saflaştırma, 232; Sa tyananda'nın açıklaması, 232-234; Shatc hakra - nirupana'da , 173-174; Upanişadlar'da, 133

visvodari nadi 154-155
canlı dönem, 220 vyana
vayu, 158, 162, 225

W

su çileciliği, 37, 247-249; ve svSdhishthana çakra, 242
bilek bükme, 50
bilek döndürme, 50

Y

yantra, 183, 215, 216, 239 yama (beş ahlaki perhiz), 32, 33, 35, 38
yashasvini nadi", 146
Sarı İmparator'un İnter Üzerine İncelemesi
nal Tıp (Huang Ti Nei Ching), 27, 53

Yin ve Yang, 20
Yoga, tanımlı, 30-31; sekiz disk ciplines, 32, 130
Yoga Chudamini Upanishad, 89 Yoga Kundalini Upanishad, 89, 133 yoga mudra (psişik birlik pozu], 56
Yoga-Shikka Upanishad, 89, 131, 132, 133, 139, 143, 147, 152, 154, 155
Yoga Sutraları, 32, 35, 36, 130
Yoga Upanişadları, 130
yoga nefesi, 78
yoni, 176
yoni mudra, 74, 105, 177. Ayrıca bkz. navamukhi mudra
yu (ilişkili) puan, 144